BUSCA DA ALMA

CRESCIMENTO ESPIRITUAL ATRAVÉS DO CONHECIMENTO DE VIDAS PASSADAS

GLENN WILLISTON e JUDITH JOHNSTONE

Tradução: Amadeu António

BUSCA DA ALMA

CRESCIMENTO ESPIRITUAL ATRAVÉS DO CONHECIMENTO DE VIDAS PASSADAS

por GLENN WILLISTON e JUDITH JOHNSTONE

Como o conhecimento de vidas passadas e a compreensão da verdadeira natureza do carma podem gerar crescimento espiritual e contentamento. 1983

Índice

Prisioneiros do Passado
Confronto Comigo Mesmo
Sabedoria Antiga
Um Processo Evolui
Os Cinco Níveis de Regressão
Pegadas na Areia do Tempo
O Mal-Estar da Alma
As Grilhetas do Medo
Nenhum Homem é uma Ilha
Deixe a Sua Luz Brilhar
História Viva
Além de Qualquer Dúvida
Conforme Semeares
A Travessia
O Mundo Intermédio
Perceções do Eu Maior
Por Sua Conta
Todos Querem Saber
Viver no Agora

Não me conhecem
aqueles que pensam que eu sou
apenas carne e sangue —
um habitante transitório

na frágil nave espacial terra
que me deu à luz.
Pois eu sou Espírito
eterno, indestrutível, não
confinado ao espaço ou ao tempo
e quando a minha estada aqui terminar
os meus papéis cumpridos, as minhas tarefas
concluídas
porei de lado este fato espacial
chamado meu corpo
e seguirei para outras mansões,
papéis, tarefas
na casa do nosso Pai de vida
eterna.
Por isso, sequem as vossas lágrimas
não chorem excessivamente por mim — ou por
vós mesmos.
Libertem-me
no Amor que nos abraça a todos
e nos torna um eternamente!
Os nossos caminhos cruzar-se-ão novamente
As nossas mentes e corações tocar-se-ão
As nossas almas gritarão de alegria e
riso
Ao recordarmos
as vidas que vivemos
os mundos que vimos
os caminhos que trilhámos
para nos encontrarmos — finalmente —
em Deus.

J. Sig Paulson, Eternal Vision.

---

1. Prisioneiros do Passado

No meu coração um ar que mata
Vindo de um país longínquo sopra;
Que colinas azuis recordadas são essas,
Que pináculos, que quintas são essas?
Essa é a terra do conteúdo perdido,
Vejo-a brilhar nitidamente,
As estradas felizes por onde fui
E não posso voltar a ir.

A. E. Housman, To An Athlete Dying Young

Dentro de cada Alma eterna residem as memórias e perceções de muitas vidas. Meticulosamente registadas, estas imagens desempenham um papel importante na formação das pessoas que somos hoje. Tal como as experiências mais precoces de uma criança têm uma influência profunda no adulto posterior, também o conhecimento armazenado de vidas passadas contribui para e afeta as nossas escolhas e decisões atuais. Esta contribuição pode ser geralmente positiva ou negativa, dependendo inteiramente do caráter desses eventos passados e da forma como lidámos com eles.

Algumas pessoas descobrem que esta vida está a desenrolar-se de uma forma que é razoavelmente satisfatória e recompensadora, e não sentem necessidade de mergulhar nos eventos precoces desta vida — ou naqueles que a precederam (embora alguns escolham fazê-lo simplesmente por curiosidade — esse desejo muito humano de saber). Mas para outros, por mais que tentem, as satisfações da vida parecem sempre escapar-lhes e sentem-se impotentes para lidar com imperativos vagamente percebidos que misteriosamente governam as suas vidas.

Em alguns casos, é necessário recordar certas cenas da infância para chegar à fonte das crenças negativas que estão a causar estragos na vida do adulto, mas em muitos outros o evento

primordial ocorreu numa *vida passada* e nunca poderá ser completamente resolvido sem recordar e re-experienciar os sentimentos que o acompanharam. Felizmente, somos agora capazes de fazer isto através de uma combinação de técnicas terapêuticas tradicionais e regressões hipnóticas a vidas passadas. Os casos que se seguem mostram os resultados de tal abordagem.

«Algo terrível me vai acontecer num barco», disse Janet, «e tenho um medo mortal de águas profundas.» A professora de trinta anos tinha vivido junto ao oceano toda a sua vida, mas sentava-se tensamente na cadeira reclinável enquanto me contava como os seus medos a tinham impedido de partilhar os prazeres da vela e da natação com os seus amigos. O seu pai era pescador, a sua mãe era uma nadadora ávida, e os seus irmãos e irmãs não tinham medo da água. Nada na sua memória consciente revelava qualquer incidente na sua infância que justificasse tal medo.

Enquanto eu lhe falava calmamente, o corpo de Janet acomodou-se na cadeira grande, a sua respiração suavizou-se e a sua pele assumiu a aparência cerosa que é característica da hipnose profunda. Juntos começámos a viagem de volta no tempo através da sua infância, da sua experiência de nascimento e para dentro da sua existência pré-natal. Nada de significativo veio à luz. Depois, lentamente, começou a desenrolar-se uma cena que teve lugar antes do nascimento de Janet, mesmo antes da sua experiência no útero. Tínhamos recuado para uma vida anterior.

O seu nome já não era Janet, era Mary. Mary Janette Brouley. O local já não era uma pequena cidade em Rhode Island; fomos transportados para o campo inglês. A voz que eu ouvia mudou do sotaque de Leste de uma mulher madura para os tons britânicos suaves de uma rapariga jovem. O tempo era 1894. A rapariga, Mary, descreveu uma cena onde cavalos trotavam sobre estradas de terra batida e ruas de paralelos, e pescadores trauteavam canções de marinheiro enquanto reparavam as suas redes na muralha de pedra à beira-água.

A mãe de Mary estava a morrer. Tendo atendido às necessidades da sua mãe durante vários dias, Mary decidiu que precisava de um pouco de ar fresco. Caminhando sozinha pelo cais, foi subitamente sobressaltada por um clarão de luz vindo da água e, momentos depois, por um terrível som de colisão. Mary arquejou quando começou a descrever-me a colisão de dois navios.

«Lá na água... um estrondo terrível. Pessoas a gritar, a gritar. Principalmente o som de vozes de homens. O fogo... as chamas e o fogo! Consigo vê-los da margem. O céu está iluminado pelas chamas dos barcos. Estão todas as pessoas na água... todas na água. Oh, o estrondo... pessoas a correr para a marginal para ver. O barulho e os gritos e ninguém pode fazer nada.»

«Morreram todos. Nem uma pessoa sobreviveu. Era novembro e a água estava gelada. Sir William, o mestre-escola, estava num daqueles barcos. Os pescadores adoravam-no, ele era tão bondoso.» [Mary desatou a soluçar.] «Ele nunca mais voltou, ele nunca mais voltou. Tanta gente que eu conhecia. O meu irmão John Martin estava num dos barcos. Deixou quatro filhos. Construíram um monumento para os homens... para o desastre. Novembro de 1894. Fica mesmo à saída da peixaria de Matthew Bridgeton. Eram todos da aldeia e deixaram pequeninos. Oh, deixaram tantos pequeninos. Herbert Swain e o irmão James... tantos nomes no pináculo.»

Era agora claro que Janet, como Mary Brouley, tinha testemunhado um desastre terrível e sentido o pânico e a impotência da morte por fogo e afogamento, embora fosse apenas uma observadora. Ela poderá ter ficado mais suscetível às emoções da cena devido à sua profunda preocupação com a mãe moribunda, embora a perda do irmão e de muitos outros amigos próximos fosse razão suficiente para uma impressão duradoura. Foram necessárias mais quatro sessões durante as quais Janet confrontou essa cena aterradora antes de ser capaz de descarregar

todas as emoções ligadas a ela. Nesse ponto, ela ficou libertada do seu medo de águas profundas e da noção de que algo terrível lhe aconteceria num barco.

Helen já deveria, por esta altura, ter recuperado do choque da morte do marido, ocorrida dois anos antes. Ela precisava da companhia de amigos e familiares, mas em vez de se lançar de volta na corrente da vida, Helen estava a retirar-se cada vez mais para um mundo de isolamento e solidão. Tinha amado muito o marido e a sua morte inesperada devido a um ataque cardíaco fora uma grande perda, mas o seu afastamento do mundo, intensificando-se a cada mês que passava, não parecia justificado. No entanto, ela sentia-se aparentemente impotente para inverter as coisas. Decidimos explorar memórias há muito esquecidas para ver se se encontrava uma pista.

Helen regressou com bastante facilidade a uma cena da sua infância na qual o seu pai abandonou a família. Eu esperava que pudéssemos explorar memórias ainda mais precoces do que aquela que ela apresentou, mas Helen não acreditava em reencarnação. Eu aceitei isto, embora as regressões a vidas passadas bem-sucedidas não dependam da crença de alguém na validade da reencarnação. No final da sessão, Helen disse que sentia algum alívio por ter contactado aquela cena de rejeição pelo pai. Ambos esperávamos que isto a libertasse da sua prisão de medo e lhe permitisse retomar uma vida ativa.

Não tive notícias de Helen durante quase uma semana. Depois, tarde numa noite, ela telefonou-me, acordando-me de um sonho sobre um homicídio. «Vou matar-me. Tenho uma arma apontada à têmpora e o meu dedo está no gatilho», disse ela. «Não vale a pena continuar. Sinto-me ainda encurralada. Não tenho liberdade. Qual é o interesse?» Atordoado, sem saber bem o que era sonho e o que era realidade, deixei-a falar. Finalmente, sugeri que esperasse para tirar a própria vida até vir a uma sessão de manhã cedo. Ela concordou.

As sete da manhã é cedo para ver qualquer pessoa, quanto mais uma cliente suicida, mas eu estava pronto quando a Helen chegou às 06:55. As suas primeiras palavras foram que a arma estava na mala que ela apertava contra o corpo. *Progresso*, pensei eu. Pelo menos o dedo não estava no gatilho. Sem qualquer discussão preliminar, pedi à Helen que se sentasse confortavelmente e começasse a relaxar o corpo, o que ela fez com grande dificuldade. Lágrimas vieram aos seus olhos fechados várias vezes durante o processo de indução. Assegurei-lhe que não estaríamos preocupados com um estado profundo de hipnose, apenas com tanto relaxamento quanto ela pudesse permitir. Pedi-lhe que deixasse a mente flutuar e que «alinhasse comigo». Esta é uma frase que uso frequentemente com clientes relutantes porque tende a reduzir o esforço e a autoconsciência. «Estamos a recuar no tempo», disse-lhe eu, assumindo um padrão de fala rítmico e um tom mais suave. «Estamos a recuar no tempo e no espaço e tu estás a libertar a tua mente para flutuar. Recua tanto quanto...» Helen interrompeu-me.

«O sol está quente e o Papá permitiu que fizéssemos a festa no relvado. O céu está tão azul e todos estão tão felizes. O Papá trouxe-me um conjunto de espelho de prata e eu pedi à Addie para o pôr na minha cómoda. Vou mostrá-lo aos outros depois da festa.»

As lágrimas tinham desaparecido. Agora Helen sorria amplamente enquanto descrevia a sua extensa plantação nos arredores de Atlanta, em 1855. Fiz perguntas para a encorajar a experienciar tudo o mais plenamente possível. Helen, como Nora Mae, estava a celebrar o seu décimo sexto aniversário. Falava carinhosamente do seu pai e do laço estreito que tinha com a sua ama, Addie.

Nora Mae adorava montar Jaunty, o seu cavalo favorito, num galope selvagem pelos campos e bosques próximos, sentindo o vento no rosto e a sensação de confiança e liberdade que vem ao

montar um cavalo. Muitas das suas frases descritivas mencionavam ou implicavam liberdade e amor pela vida, juntamente com um grande envolvimento em atividades com os seus amigos. Nenhuma cena traumática emergiu durante a reconstrução de toda a vida de Nora Mae. Até a sua morte foi pacífica, aos noventa e dois anos de idade.

Helen abreu os olhos à contagem de zero, mas parecia estar a olhar através de mim em vez de olhar para mim. Sorriu encantada e exclamou: «Que vida gloriosa foi essa!» Juntos revimos os pontos altos da sua vida como Nora Mae e eu nunca tinha visto a Helen tão animada.

Nessa noite, recebi outro telefonema da Helen. Para minha surpresa, ela não estava a ligar de casa; estava a ligar de uma cabine telefónica para comunicar que estava retida sem dinheiro nem gasolina. Exultante, a Helen relatou os eventos do seu dia, que começou com uma ida às compras de manhã, incluiu uma visita à filha à tarde e terminou com ela a ir ao cinema. «Mas não controlei os meus tostões», disse ela, «e agora estou retida.» Indo em seu socorro, refleti feliz sobre o contraste com o nosso encontro anterior. Helen estava livre.

O caso de Helen, como vários outros, foi interessante porque não foi necessário descobrir o evento primordial do passado que estava a desencadear a crise atual. Embora tenha a certeza de que tal evento existia, o re-experienciar de Helen de uma vida anterior cheia de liberdade e autoexpressão foi suficiente para anular os medos presentes e permitir-lhe retomar a sua vida ativa.

A bonita adolescente loira que se sentou diante de mim era tímida e acanhada enquanto me falava sobre a sua necessidade compulsiva, quase obsessiva, de ajudar tanto animais como pessoas em perigo. Jean relatou uma série de incidentes verdadeiramente impressionantes, recuando até à sua infância, que envolvia o resgate de cães vadios, a reparação de asas

partidas de aves e o apoio a vários humanos que passaram a depender dela. Apesar disso, Jean parecia não ter confiança em si própria. Veio ter comigo para aconselhamento de carreira e para ajuda na compreensão das suas motivações em desempenhar o papel de salvadora de todos e de cada um.

Ao início, pareceu que um simples aconselhamento vocacional poderia ajudá-la a focar as suas capacidades latentes e a canalizar a sua necessidade de ajudar os outros. Isto, combinado com sessões de hipnose para melhorar a sua autoimagem e as suas competências de comunicação, seria provavelmente adequado para lançar Jean no caminho para uma vida feliz.

No entanto, Jean mencionou que a experiência da sua avó com várias vidas passadas através da auto-hipnose tinha deixado Jean curiosa sobre a influência de possíveis vidas anteriores na sua própria vida. Ela queria tentar uma regressão.

Jean, descobriu-se, pertencia a uma pequena percentagem de sujeitos (10 a 15 por cento) que entram num estado profundo de hipnose muito rapidamente em resposta a algumas palavras bem escolhidas. Normalmente, uma pessoa que induz assim tão rapidamente não tem recordação da experiência a um nível consciente, e este foi o caso da Jean — depois, ela pediu desculpa por ter adormecido e por me ter feito perder tempo!

«Os ponteiros do relógio estão a girar para trás», disse eu lentamente, permitindo-lhe visualizar o relógio. «Vais dar por ti algures, a fazer alguma coisa, à contagem de cinco. Um, dois, três, quatro, cinco.» Jean abriu muito os olhos e, mesmo quando eu estava prestes a sugerir que os fechasse para podermos tentar de novo, percebi que ela estava focada noutro tempo e lugar e estava totalmente alheia ao escritório onde o seu corpo físico jazia imóvel. Fiz o meu pronunciamento habitual sobre compreender inglês e responder em inglês para facilitar a comunicação; ela poderia sentir-se à vontade, contudo, para usar expressões de

outra língua e seria capaz de as recordar mais tarde, se lhe fosse pedido para o fazer.

Jean nada disse. Em vez disso, levantou o dedo e começou a formar uma espécie de símbolos no ar. Ao início, não consegui entender nenhum dos símbolos, um dos quais se parecia um pouco com uma serpente. À medida que ela repetia os símbolos, deu-se o "clique"; a serpente era um S invertido. Peguei na minha caneta para registar as letras invertidas e depois remexi na minha secretária à procura de um espelho. O espelho revelou o que ela tinha escrito. BOSTON.

«Não queres falar?», perguntei à Jean. A sua única resposta foi apontar para a garganta. Por mais intrigante que isto fosse, suspeitei que a regressão teria de ser encurtada devido à nossa dificuldade em comunicar. Então tive uma ideia.

«Avança vinte anos nessa vida», disse eu. «Sim», veio a resposta lenta e suave. Ela relaxou a mão no colo e fechou os olhos.

«Tens alguma deficiência física?»

«Aprendi a falar há muito pouco tempo. O Johnn (ela soletrou o nome dele com dois enes) ensinou-me. Ele é tão maravilhosamente paciente. Sou cega e surda e não conseguia falar por palavras até há cinco anos. Tenho vinte e nove anos agora. Viemos viver para Boston quando eu tinha oito anos. O meu pai tirou-me da carroça e traçou as letras do letreiro "Boston" com os meus dedos enquanto entravamos na cidade. Nunca esquecerei isso. Foi a primeira coisa em que pensei quando aprendi sobre as palavras.»

Aqui estava uma memória dentro de uma memória. Jean, como Sara Thomas, passou a descrever com grande detalhe as ruas lamacentas da Boston do século XIX e o mobiliário da casa confortável em que vivia com o seu marido-tutor, Johnn. Falou da sua família, mas, acima de tudo, sobre aprender a comunicar.

Quando ela terminou a sua história, direcionei a atenção da Jean para a escolha de uma ocupação que lhe servisse nesta vida.

«Fisioterapia seria uma escolha sensata», disse ela sem hesitação. «Eu compreendo o que é viver com limitações».

Uma Jean muito mais confiante emergiu desta sessão. A última notícia que tive dela foi que tinha terminado a sua formação em reabilitação física e estava a lançar entusiasticamente a sua carreira.

Muitos alcoólicos procuram controlar o seu desejo por álcool através da hipnose. No entanto, devido à sua dificuldade em concentrarem-se (o fator mais importante no processo de indução), a maioria deles fica desapontada com os resultados obtidos apenas através da hipnose. O aconselhamento intensivo, em grupo e individual, juntamente com um programa nutricional cuidadosamente formulado, costuma ter mais sucesso para o alcoólico fortemente motivado. Por causa disto, apenas aceitei com relutância quando o pai do Josh me implorou para ver o seu filho.

Josh chegou vinte minutos atrasado à sua primeira consulta. Parecia ter cerca de quarenta anos e o seu corpo indicava claramente os estragos do álcool. Estava inchado e a pele era fina, quase translúcida e prematuramente enrugada. Tremia constantemente e deixou cair a caneta duas vezes enquanto preenchia o cartão de informações, que indicava a sua idade como sendo vinte e seis anos.

As lágrimas rolavam livremente pelas suas faces desde o momento em que Josh começou a falar. A sua extrema sensibilidade e frustração eram prontamente aparentes enquanto contava como o divórcio dos seus pais tinha mudado a sua vida. Raramente via a sua mãe porque ela se tinha mudado para a Costa Este. Josh não tinha amigas e tinha grande dificuldade até em conseguir um encontro. Tudo era simplesmente um esforço

demasiado grande. O seu empregador tinha sido compreensivo ao início, mas agora a sua paciência estava a esgotar-se.

Josh tinha apenas uma pergunta para mim: PORQUÊ? Disse-lhe que tentaríamos descobrir. A nossa primeira tentativa de hipnose não teve sucesso. As três sessões seguintes também foram infrutíferas, embora o Josh cumprisse fielmente o meu pedido de não beber durante pelo menos seis horas antes. Finalmente, desenvolveu confiança suficiente em mim e no processo hipnótico para ser capaz de relaxar e focar a sua atenção o suficiente para experienciar uma regressão a uma vida passada. A minha voz foi o seu guia através de um túnel longo e escuro com uma luz na ponta onde uma cena se desenrolaria.

«Parece ser um campo com algo plantado», disse o Josh lentamente enquanto tentava focar-se. Depois, muito inesperadamente: «Odeio-os! Odeio-os! Odeio cada um desses selvagens sedentos de sangue!».

«Índios?», perguntei eu.

«Os homens brancos é que são selvagens. Eu sou um índio... um *Blackfoot*», corrigiu-me o Josh com dignidade.

Ele mergulhou cada vez mais na sua vida como um *Blackfoot*. A sua fala tornou-se nas palavras curtas de um índio que aprendeu inglês como segunda língua. As suas características físicas mudaram diante dos meus olhos. (Isto acontece em quase 25 por cento de todas as regressões). «Recua ligeiramente no tempo», instruí-o, pois o Josh estava a descrever o seu ódio pelo homem branco sem chegar ao incidente que desencadeou esses sentimentos.

«Três deles... com armas, a cavalo... a cavalgar pelo meu milho. A minha mulher... pesada de um filho... a colher milho. A gritar e a berrar... estavam bêbados. Chamei pela minha *Little Bird Song* (Pequena Canção de Pássaro), mas era tarde demais. Atropelaram o milho... e a minha mulher e a criança no corpo dela. Nem sequer quiseram saber... riram-se e atiraram-me milho.

Eu queria matá-los. Vou vingar-me deles. Mataram a minha mulher, e a criança que não tinha visto a luz de um dia, o halo de uma lua cheia. Vou esgueirar-me para a cidade à noite e matá-los a todos.»

Josh, como o índio *Blackfoot*, não viveu o tempo suficiente para levar por diante a sua resolução, pois dois dias depois contraiu uma febre e morreu. Essa energia negativa permaneceu com ele, no entanto — ele ainda tinha uma necessidade autodestrutiva de vingança.

Josh estava consciente de tudo o que disse durante a regressão, como a maioria dos sujeitos está, e viu imediatamente que tinha respondido à sua própria pergunta. Agora sabia porque bebia tão obsessivamente. Dois dias depois desta sessão, o Josh ligou para dizer que tinha tirado uma licença do seu trabalho e entrado num centro para o tratamento do alcoolismo «para mudar a minha vida». Tendo recusado anteriormente assistir a sequer uma reunião dos Alcoólicos Anónimos, Josh trocava agora o mundo nebuloso da garrafa pela arregimentação clínica do hospital. Finalmente, tinha uma oportunidade de lutar pelo sucesso.

Linda ficava aterrorizada sempre que a bola vinha na sua direção na aula de ginástica. Não conseguia obrigar-se a apanhar uma bola, nem conseguia devolvê-la em desportos como badmínton ou ténis. Embora dissesse a si mesma que era tolice, a rapariga de catorze anos tinha tanto medo de objetos voadores que era incapaz de participar no programa de educação física. Os responsáveis da escola mostraram-se compreensivos, mas sugeriram que os pais de Linda procurassem aconselhamento para a sua filha, que de resto era saudável.

Linda foi uma boa paciente desde o início. Facilmente uma cena se desenrolou.

«Há árvores e um rio e estou com muito medo. Estão a vir pessoas. Estou sozinha. Eles conseguem ver-me no meu vestido

comprido azul. As pessoas estão atrás de mim. Acham que fiz algo de errado e estão decididas a apanhar-me. Não, não, não. [Começou a soluçar] Tenho tanto medo».

Linda tremia enquanto se identificava com os sentimentos daquela experiência de vida passada.

«Recua no tempo», sugeri, «para que possamos descobrir o que eles acham que fizeste». Linda demorou um momento para permitir que a cena se tornasse clara.

«Estou num tribunal, de pé em frente a um juiz. Mal consigo manter-me de pé... sinto-me doente e os meus joelhos estão a ceder. Fui acusada de bruxaria. Ele está a apontar para mim e a pronunciar a sentença. "Tu, Elizabeth Bradley, tendo sido acusada e provada culpada do ato abominável de bruxaria, serás enforcada pelo pescoço até à morte".»

«Mas eu não sou uma bruxa!» Os soluços de Linda aumentaram.

«A mulher odeia-me. Nunca lhe fiz nada, mas ela tem ciúmes. Sou jovem e bonita e o John é atraente. Ela é velha e acha que eu tenho tudo. Nunca a magoei de forma alguma. Não tenho parentes que me defendam. O John tem medo de fazer qualquer coisa. Tenho de fugir, tenho de fugir!

Corri para fora do tribunal e corri o mais depressa que pude. Os meus pulmões doíam, as minhas pernas estavam entorperidas. A minha mente andava em círculos. Não sabia para onde ia, mas sabia que tinha de fugir.

Mas eles vêm atrás de mim... é uma multidão... algumas mulheres, mas principalmente homens.» [Linda está agora a soluçar alto e a tremer visivelmente] «Estão a apanhar pedras e a atirá-las contra mim. Estão a atirar-me pedras, todos eles. [Há surpresa na sua voz.] Não consigo correr mais. Estou à beira do lago. Não consigo escapar e eles estão a aproximar-se. Não consigo escapar... pedras de todos os tamanhos. Estão a bater-me com elas...» [Silêncio agora.]

«Conta-me mais», instei. «O que aconteceu?» Elizabeth Bradley falou finalmente num sussurro suave.

«Uma pedra grande atinge-me na cabeça. A dor é horrível. Caio e morro instantaneamente. Desisti de tentar fugir. Não tive escolha. Agora estou livre, livre, livre.

Consigo ver o meu corpo. Estou a olhar de cima para o meu corpo. A multidão está em cima dele. Um homem vira-me com o pé e resmunga algo para os outros. Vão levá-lo dali. Não quero ficar mais com o meu corpo. Estou livre. E leve... amo a luz, a sensação de paz... não há mais medo nem dor. Estou livre.»

O sentimento de liberdade que Linda experienciou depois de ter sido apedrejada até à morte como Elizabeth foi agora transportado para a sua mente consciente nesta vida presente. Já não temia objetos voadores e o seu entusiasmo de principiante no desporto valeu-lhe um A em educação física no período seguinte.

A regressão a vidas passadas é uma ferramenta terapêutica importante e, na minha experiência, vários milhares de clientes reviveram uma ou mais vidas passadas. Beneficiaram de uma infinidade de formas — ganhando maior autoconhecimento, uma libertação da culpa, uma libertação do medo da morte, um sentido acrescido de esperança e liberdade, uma compreensão mais profunda da Alma e um sentido mais forte de parentesco com todos os seres humanos.

Problemas pessoais perturbadores, como os dos casos anteriores, são frequentemente atenuados ou dissolvidos através de explorações de vidas passadas.

A regressão a vidas passadas é um meio de chegar a esses traumas que ocorreram a uma pessoa numa vida anterior e continuam a causar estragos no presente. A regressão pode ser acompanhada por grande emoção, até mesmo dor, contudo este confronto vale sempre a pena, independentemente do trauma que seja experienciado.

Há poucas curas milagrosas aqui. Enquanto algumas pessoas abandonam imediatamente o medo ou ansiedade anormais após re-experienciarem um trauma de vida passada, o curso habitual é que um maior conhecimento e compreensão do material no inconsciente leve gradual e inevitavelmente a uma vida mais satisfatória.

A exploração de vidas passadas baseia-se, claro, no conceito de reencarnação, onde a Alma nasce numa sucessão de vidas no mundo físico a fim de encontrar oportunidades de crescimento na progressão em direção à maturidade total. Porque tenho visto as ramificações práticas da reencarnação no meu trabalho diário durante tantos anos, já não tenho a menor dúvida quanto à sua validade. Houve um tempo, contudo, em que sentia as coisas de forma diferente.

2
Confronto Comigo Mesmo

A viagem mais longa É a viagem para dentro Daquele que escolheu o seu destino, Que iniciou a sua busca Pela fonte do seu ser…

Dag Hammarskjold, Markings

Versos de Shelley, Keats e Wordsworth rodopiavam na minha cabeça enquanto me entregava àquele prazer peculiarmente clandestino de ter pena de mim próprio. Todos os dias conduzia ao longo do estado de Rhode Island para assistir a aulas que me deixavam pessimista quanto ao futuro da educação pública nos Estados Unidos e quanto ao meu próprio futuro também. Mantinha um emprego monótono para pagar o meu caminho enquanto estudava para ser professor, mas o ensino parecia cada

vez menos atraente à medida que avançava penosamente pelos cursos de educação estupidificantes exigidos para a certificação.

Sentimentos de impotência sobrecarregavam-me. O ensino sempre me apelou devido ao meu forte desejo de ajudar os outros, mas, a partir desta nova perspetiva, parecia oferecer muito pouco de valor para quem quer que fosse. Vendo-me como um peão no jogo sem sentido da vida (a frase "vítima do Destino" agradava-me), passava muitas horas a meditar sobre os poetas românticos e vitorianos ingleses.

Em momentos mais realistas, via claramente que dificilmente poderia esperar servir os outros quando nem sequer conseguia ajudar-me a mim próprio; talvez devesse consultar um conselheiro. Mas depois recuava na desculpa de que a pobreza estudantil que tanto me ressentia tornava o aconselhamento impossível. Certamente que aceitar outro emprego estava fora de questão.

Estava confuso, aborrecido, frustrado e deprimido. Também era firmemente ateu. Tendo rejeitado a minha formação religiosa protestante convencional, também descartei sumariamente qualquer noção de um universo consciente ou de uma Ordem Divina. Resolvi acreditar apenas naquilo que pudesse ser visto e sentido; isto parecia um ponto de vista realista e científico.

Para meu espanto, vários dos meus amigos da faculdade acreditavam na reencarnação. Falavam frequentemente sobre terem vivido outras vidas. Eu estava dividido entre rir-me deles e tentar libertá-los das suas ilusões. Se o Cristianismo Protestante nada me tinha dado, a ideia de lutar através de uma vida sem sentido após outra era ainda menos atraente. Na verdade, dava-me arrepios. Frequentemente, estas discussões sobre outras vidas deixavam-me ainda mais deprimido do que antes.

Tarde numa noite, um companheiro de sofrimento na minha aula de poesia apresentou ousadamente a afirmação de que William Blake acreditava na reencarnação. Nitidamente

datilografados numa folha de papel de tese estavam estes versos de *Visions of the Daughters of Albion*:

Diz-me onde moram os pensamentos esquecidos até que os chames? Diz-me onde moram as alegrias de outrora? E onde os antigos amores, E quando se renovarão de novo, e a noite do esquecimento passar, Para que eu possa atravessar tempos e espaços longínquos, e trazer Confortos para uma tristeza presente e uma noite de dor?

Achei que detetava uma conspiração quando, no dia seguinte, outro amigo, obviamente aliado ao especialista em Blake, mudou a conversa do almoço para uma listagem entediante de proponentes famosos da reencarnação. Ouvi falar de Bronson Alcott, Alexandre o Grande, Balzac, Beethoven e Elizabeth Barrett Browning antes de me desculpar para devolver o meu tabuleiro à cozinha. Quando voltei a entrar no refeitório para ir buscar os meus livros, o John estava a chegar aos "T". Que tédio!

Para minha irritação, os dias seguintes encontraram-me preocupado com o absurdo da reencarnação. Numa noite, sentei-me e fiz uma lista de todos os argumentos em que conseguia pensar que contrariavam a ideia. Conseguia desculpar a crença dos meus amigos de inteligência limitada na reencarnação porque era a coisa que estava "na moda". Como mentes tão brilhantes como Platão, Emerson, Hegel e Tolstoi puderam abraçar a teoria estava simplesmente além da minha compreensão.

Acordando para o ar límpido de uma manhã perfeita de abril, estava especialmente inquieto e decidi saltar a rotina habitual. Providence é uma cidade agradável para passear (especialmente quando se está a evitar responsabilidades ou a repelir *insights* de níveis superiores do ser!). Escolhendo ruas laterais ladeadas por pequenas lojas, mal notei onde estava. Os meus pés pareciam saber para onde eu ia, embora o meu cérebro não soubesse. Pouco antes do meio-dia, encontrei-me em frente a uma livraria. Habituado a estar cronicamente sem dinheiro, eu tinha uma regra

pessoal: não entraria numa livraria a menos que pudesse pagar um livro. Como tinha apenas um par de dólares no bolso, comecei a retirar-me.

Antes de dar por mim, estava dentro da loja, parado em frente à secção rotulada METAFÍSICA, OCULTO, RELIGIÃO. Este era o último lugar onde eu queria estar! A minha mão estendeu-se e tirou da prateleira um livro de bolso verde que senti que tinha de ter. O texto da contracapa era um disparate, disse a mim mesmo; contudo, estava intrigado, e as primeiras páginas do livro deixaram-me cativado.

No balcão, remexi nos bolsos para encontrar cada cêntimo que trazia comigo e uma busca minuciosa rendeu 2,04 dólares, que por acaso era o preço exato do livro. Uma ideia louca passou-me pela mente: de que, numa conspiração total, os meus amigos tinham plantado o livro e depois, de alguma forma, me atraíram à loja. Fosse por que meio fosse, o livro era meu. Nessa noite, muito depois de todos os outros se terem deitado, devorei *The Search for Bridey Murphy*.

Fiquei tão cativado pela história da regressão de Ruth Simmons por hipnose à sua vida anterior como a mulher irlandesa do século XIX, Bridey Murphy, que, em poucos dias, localizei os discos fonográficos das sessões gravadas que formaram a base do livro. O sotaque irlandês da jovem impetuosa contrastava vincadamente com o sotaque plano do Midwest de Ruth Simmons, nascida no Wisconsin.

As atitudes e opiniões de Bridey, a sua recordação de muitos detalhes obscuros da vida em Cork e Belfast há um século, e a ordem lógica dos acontecimentos que podiam ser reconstruídos a partir das memórias aleatórias que ela relatava, tudo oferecia provas persuasivas para mim — o cético por excelência — de que a Sra. Simmons tinha estado, de facto, a recordar uma vida passada.

Uma transição profunda começou a ocorrer dentro de mim à medida que investigava e lia tudo o que conseguia encontrar sobre os temas da reencarnação e da hipnose. Gradualmente, abandonei a ideia de mim mesma como a vítima indefesa de um universo cego. Passei a compreender que existe uma Consciência vastamente complexa na qual todos operamos, governada pelas leis da causa e efeito, e que somos inteiramente responsáveis pela substância e direção das nossas próprias vidas. Durante este período da minha vida, terminei a minha licenciatura e comecei a ensinar.

Tendo tido o suficiente de cursos de psicologia e educação, procurei sabedoria sobre a natureza humana na literatura e obtive um mestrado nessa área. Além de ensinar alunos, formei professores em sala de aula. Mas o aspeto do meu trabalho que foi mais importante para mim desde o início foi o aconselhamento e, ao longo dos anos seguintes, este ocupou cada vez mais o meu tempo. O educador em mim expressa-se agora através de palestras, seminários e da escrita.

Em 1977, estabeleci a Soul Search Foundation, que mais tarde se tornaria o Alternative Therapies Council, uma organização dedicada à compreensão das pessoas como seres multidimensionais que vibram em frequências de Corpo, Mente, Alma e Espírito. Esta visão holística dos seres humanos é o princípio orientador dos vários programas educacionais do Conselho. O aconselhamento de vidas passadas é o aspeto mais conhecido do trabalho do Conselho.

Em cada vida, acumulamos experiências tanto boas como más que continuam a influenciar-nos anos e até séculos mais tarde. Ao relaxarmos a nossa mente, somos capazes de regressar a esses tempos de influência negativa e de nos livrarmos do seu controlo sobre o presente. A regressão hipnótica é o método mais direto para o fazer.

Partilhei as alegrias e tristezas de vários milhares de vidas passadas (e futuras!). Testemunhar uma pessoa assumir uma personalidade diferente, falar com uma entoação e inflexão diferentes, proferir expressões coloquiais obscuras ou arcaicas e até conversar numa língua estrangeira por ela desconhecida nesta vida, é aceitar a validade da reencarnação.

Observar as expressões de um descrente a ouvir uma regressão gravada ou a testemunhar uma pessoalmente é uma experiência que só encontra par num confronto pessoal com outra vida. Agora, dezoito anos após a minha colisão precipitada com Bridey Murphy, posso afirmar sem qualquer reserva que todos experienciámos muitas vidas, em muitos corpos, em muitos lugares diversos e sob uma variedade de circunstâncias — tudo ao longo do continuum do crescimento da Alma.

Não é propósito deste livro converter ninguém, mas sim cultivar um sentido de consciência, um sentido de poder que provém da liberdade espiritual que é o direito de nascença de cada um de nós. À medida que passamos a compreender as leis universais mais plenamente, torna-se claro que cada um de nós é parte de um sistema maravilhosamente integrado que nos nutre enquanto expressamos a nossa própria individualidade vibrante. Quanto melhor compreendermos a nossa relação com o universo, mais nos poderemos libertar para sermos as pessoas magníficas que estamos destinados a ser.

Obviamente, não tenho intenção de adotar algum tipo de ponto de vista «objetivo». Acredito sem questionar na existência da Alma e na reencarnação. Que podemos recordar outras vidas através da hipnose, bem como por outros meios, foi-me demonstrado de forma tão persuasiva milhares de vezes que qualquer outra explicação para o fenómeno é pretensiosa por comparação. Embora o conceito de reencarnação tenha demorado a criar raízes no pensamento ocidental moderno, é um dogma de fé estabelecido para mais de metade das pessoas no mundo.

Quando as pessoas descobrem que utilizo a regressão de vidas passadas como ferramenta de aconselhamento há muitos anos, sentem-se frequentemente curiosas. Geralmente, perguntam-se que valor possível poderá haver em explorar vidas anteriores e, por vezes, sentem receio: talvez possam desenterrar algo que seria melhor deixar enterrado. Abordando a questão do medo, saliento que o conhecimento é força, e quaisquer traumas não reconhecidos que espreitem nas nossas mentes subconscientes servem para nos enfraquecer e manter prisioneiros enquanto tentamos lidar com a vida quotidiana. «Conhecei a verdade, e a verdade vos libertará.» O Apóstolo João lançou a pedra basilar de toda a técnica terapêutica moderna com estas palavras registadas no Novo Testamento.

Um dos resultados comuns e muito bem-vindos da regressão de vidas passadas é o alívio de traumas de vários tipos através da recordação e do reviver dos eventos primordiais dos quais estes brotaram. Esta redução do stresse é o principal benefício de tais regressões. Os casos citados no Capítulo 1 ilustram isto, embora representem apenas a ponta do icebergue, que é bastante dramática.

Talvez uma das respostas mais profundas às regressões de vidas passadas seja o facto de estas aliviarem inevitavelmente o medo da morte. Sem exceção, a morte é experienciada na regressão como um afastamento indolor do momento final da vida, com a pessoa a permanecer geralmente em forma espiritual para observar a atividade em torno do corpo do qual acabou de partir.

Muitas pessoas temem que simplesmente deixarão de existir quando morrerem, e a memória de uma ou mais experiências de morte onde permaneceram seres plenamente conscientes durante o processo de morte física — e além dela — é enormemente reconfortante.

Para as muitas pessoas que ponderaram sobre os mistérios da Alma e lidaram com o trauma da morte, este livro não será uma surpresa. A Dr.ª Elizabeth Kubler-Ross [*On Death and Dying*] e o Dr. Raymond Moody [*Life after Life*] deram contributos tremendos para a compreensão da experiência da morte. Os casos relatados mais adiante neste livro fornecem provas adicionais de uma experiência de morte positiva e plenamente consciente — uma ideia agora aceite por um círculo crescente de profissionais e leigos.

A reexperiência de vidas passadas pode, e frequentemente leva, a uma visão grandemente expandida do universo e do nosso lugar dentro dele. Coloca-nos em contacto com o nosso Eu Maior [a nossa Alma] e confere perspetiva sobre questões religiosas e espirituais. As inferências retiradas da exploração de outras vidas levam-nos a reconhecer as leis universais. É possível abandonar o pensamento fatalista após observar a lei da causa e efeito [carma] em operação e identificar-se corretamente como a causa.

A visão dos seres humanos como fontes de energia, em vez de corpos físicos sólidos, ajuda-nos a compreender a espiritualidade a um nível científico, bem como metafísico, e conduz a uma compreensão do poder dos pensamentos e das emoções. A natureza arbitrária do tempo é evidente à medida que os seus aspetos fluidos e mutáveis são revelados; isto tem o efeito salutar de aliviar a pressão do tempo que assombra e incapacita tantos de nós.

As potencialidades para o autodesenvolvimento são virtualmente ilimitadas, como sugere a lista seguinte. Seria absurdo sustentar que qualquer pessoa isolada venha a expandir-se em todas as áreas mencionadas, embora não haja razão para supor que tal seja impossível. Recordar e reexperienciar os dramas de vidas passadas pode ajudar-nos a:

1. Reduzir o stresse

2. Controlar ou eliminar a dor, a culpa, a ansiedade, os medos
3. Desenvolver um sentido de foco e concentração
4. Desenvolver talentos latentes e desbloquear potenciais pessoais
5. Despertar um sentido de responsabilidade
6. Compreender os pais e outros parceiros próximos
7. Aliviar emoções reprimidas; libertar mágoas passadas
8. Desenvolver poder, controlo, escolha e confiança em todas as nossas ações
9. Evitar doenças através do reconhecimento dos sintomas precoces
10. Melhorar a visualização, uma chave para a autocura
11. Revelar o significado e o propósito da vida
12. Tornarmo-nos seres de ação em vez de reação

Explorar vidas passadas através da regressão estabelece uma consciência da singularidade de cada indivíduo e, ao mesmo tempo, afirma a fraternidade de todos os seres humanos. Torna os preconceitos absurdos e mostra que o desejo de retribuição não faz sentido. Isto abre caminho para projetar e planear um futuro muito mais significativo e satisfatório.

Por muito importantes que todos estes benefícios possam ser, não podemos ignorar a curiosidade como uma motivação significativa para desejar conhecer o passado. A curiosidade desperta a criatividade e a autoexpressão. É natural que as pessoas queiram respostas a perguntas persistentes sobre o significado da vida, bem como para as perplexidades das suas vidas diárias.

Henry Wadsworth Longfellow fala do anseio universal pelo conhecimento e domínio das correntes subjacentes vagamente percebidas em cada um de nós:

Assim nos chegam por vezes, do desconhecido E de acessíveis solidões do ser, As marés impetuosas da alma; E inspirações, que julgamos nossas, São algum presságio e previsão divina De coisas além da nossa razão ou controlo.

Felizmente, já não é necessário acreditar que partes de nós estão além da nossa razão ou controlo.

3
Sabedoria Antiga

Não me digas em números lúgubres, Que a vida não passa de um sonho vazio! Pois a alma que dorme está morta, E as coisas não são o que parecem.

A vida é real! A vida é fervorosa! E a sepultura não é o seu objetivo; Pois tu és pó, e ao pó voltarás, Não foi dito a respeito da alma.

Henry Wadsworth Longfellow, *A Psalm of Life*

Refletindo sobre a minha experiência de estudante, vejo agora que, enquanto a minha mente consciente tentava descartar a reencarnação como algum tipo de vago hocus-pocus oriental, algo mais paciente e interior instava-me a afastar-me dessa posição obstinada. Seria mais fácil, pensava eu então, acreditar no que a minha religião me tinha ensinado — preenchida como estava de ambiguidades e contradições — do que considerar um sistema de crenças totalmente diferente, mesmo que fosse um abraçado por mais de mil milhões de pessoas.

Uma filosofia que me responsabilizasse pessoalmente pelas minhas ações e pelos eventos da minha vida certamente não exercia qualquer fascínio sobre mim. Só após o meu curioso encontro com Bridey Murphy fui capaz de deixar de lado os meus

preconceitos e medos o suficiente para compreender e aceitar a reencarnação.

A reencarnação é um conceito muito simples. Sustenta que os seres humanos, como todas as outras formas da natureza, experienciam ciclos de vida, morte e renascimento que estão sujeitos às leis do carma (causa e efeito) e são evolutivos, conduzindo ultimamente à unificação total com Deus. O corolário desta crença é que cada um de nós é pessoalmente responsável pelas suas próprias ações e pelas suas consequências. Embora este conceito possa, ao início, parecer assustador, a verdade é que um grande sentido de liberdade cresce a partir da consciência de que não somos peões do destino, mas sim que somos livres para criar precisamente as vidas que desejamos.

Não era conselheira há muito tempo quando se tornou claro que muitas outras pessoas enfrentavam o dilema que eu enfrentara enquanto estudante. A religião delas não lidava adequadamente com as suas necessidades mais profundas e, no entanto, agarravam-se a ela pela sua própria familiaridade. Conheci muitos indivíduos que sabem sobre a reencarnação, seja intuitivamente ou por experiência, mas hesitam em discuti-la com a família ou amigos porque a percecionam como estando em conflito com a sua religião. Algumas pessoas relutam em entrar na exploração de vidas passadas por causa disso.

Um cliente chamado Jack procurou-me uma vez porque uma «guerra» religiosa grassava dentro dele; uma parte dele rejeitava fortemente a sua educação protestante, mas outra parte estava preocupada — quase obcecada — com a religião. Jack esperava chegar às raízes do seu dilema e entrou com bastante facilidade num estado hipnótico profundo. Num fluxo de palavras sem vacilar e num tom casualmente conversacional, Jack descreveu o cenário.

«Estamos num gabinete onde estou a estudar um manuscrito. Sou o Irmão Timothy e esta é a biblioteca de um mosteiro perto

de Genebra, junto ao lago. Estou a usar vestes. Estudar manuscritos é o meu trabalho; cada um de nós tem os seus deveres. Acontece que sou um estudioso da Era Cristã primitiva».

«Qual é a data de hoje?», interjetei eu.

«Oh, hoje é 18 de abril de 1409. É uma quinta-feira», disse ele. O Irmão Timothy continuou a pintar um retrato da sua vida e época.

«Tirei o meu nome de Timóteo, o primo de Paulo. Confio o meu trabalho ao Irmão James, que tirou o seu nome do irmão de Jesus, e ao Irmão John. Sinto-me como um neófito comparado ao Irmão John, uma vez que ele estuda nesta área há muito mais anos do que eu. Ele diz que um dia estes assuntos serão estudados abertamente, sem colocar em perigo a comunicação na nossa fé católica. Sei que estou no caminho da Verdade, e se souberes isso, não podes errar.»

Quando Jack fez uma pausa para respirar, perguntei quais eram «estes assuntos» que «colocavam em perigo a comunicação». Imediatamente, ele ajustou o corpo para uma posição mais vertical na cadeira reclinável, de modo que pareceu mais oficial.

«Não vem da parte de Gregório, pois não?», perguntou ele calmamente, ainda de olhos fechados. Depois, sem esperar por uma resposta: «Não, claro que não». Ele sorriu.

«Gregório é um lugar ou uma pessoa?», perguntei.

«O Papa Gregório», respondeu ele. «Ele não aprovaria de todo».

«Bem [continuou ele], tenho estado muito interessado nas viagens de Paulo, no que ele fez logo após a sua revelação, e no que ele e Timóteo fizeram para organizar melhor uma série de igrejas. Paulo teve uma visão genuína de Cristo, sabe. [As minhas orelhas ficaram alertas]. Eles eram tão próximos que tenho a certeza de que houve uma relação anterior entre Paulo e Jesus.

Saulo tornou-se uma personalidade totalmente diferente após a visão, e é por isso que mudou o seu nome para Paulo. Era disso que tratava a visão: CRISTO ESTAVA A RELEMBRÁ-LO DOS SEUS TEMPOS ANTERIORES JUNTOS. Sinto que isto será do conhecimento comum no futuro, e muitas fés abraçarão esta interpretação da visão. Neste momento, ainda é perigoso fazê-lo.»

A regressão de Jack à sua vida como Irmão Timothy foi intrigante. Primeiro, forneceu muitas referências de tempo e lugar que fomos mais tarde capazes de verificar. Segundo, a conclusão do estudioso de que a conversão de Saulo no caminho para Damasco ocorreu porque ele teve uma revelação de um relacionamento de vida passada com Jesus é uma ideia fascinante. Terceiro, a previsão de Timothy de uma maior aceitação da reencarnação entre os cristãos é uma profecia que está a ser concretizada hoje.

O Irmão Timothy certamente não estava sozinho na sua crença de que Jesus tinha vivido uma vida anterior à histórica que todos conhecemos. Comentários de estudiosos cristãos primitivos, evidências que emergem da filosofia das primeiras seitas cristãs e algumas passagens da Bíblia apoiam esta crença.

Em João 8:58, o próprio Jesus diz: «Antes que Abraão existisse, eu sou». Evidências de que os judeus esperavam a reencarnação dos seus profetas podem ser encontradas em toda a Bíblia. Nas linhas finais do Antigo Testamento, encontramos uma profecia de que Elias, o profeta hebreu do século IX a.C., voltaria: «Eis que eu vos enviarei o profeta Elias, antes que venha o grande e terrível dia do Senhor...».

E em Mateus 16:13-14 encontramos: «E, chegando Jesus às partes de Cesareia de Filipe, interrogou os seus discípulos, dizendo: Quem dizem os homens ser o Filho do homem? E eles disseram: Uns, João Batista; outros, Elias; e outros, Jeremias, ou um dos profetas.» Jesus então afirmou a sua própria crença na reencarnação quando disse aos seus discípulos em Mateus 17:12-

13: «Mas digo-vos que Elias já veio, e não o conheceram... Então entenderam os discípulos que lhes falara de João Batista.»

Quando Jesus era confrontado com uma oportunidade de esclarecer a sua posição sobre a pré-existência de si mesmo ou de outros, escolhia geralmente fazer uma observação mais concreta. Um bom exemplo encontra-se em João 9:1-3: «E, passando Jesus, viu um homem cego de nascença. E os seus discípulos perguntaram-lhe, dizendo: Rabi, quem pecou, este ou seus pais, para que nascesse cego? Jesus respondeu: Nem ele pecou nem seus pais».

É claro que os discípulos tinham vidas passadas em mente quando questionaram a causa da cegueira de nascença do homem, pois se o homem era cego de nascença não poderia ter cometido um pecado nesta vida. Ao contornar esta questão, Jesus apresentou uma consideração mais pragmática: a cura através da crença no poder de Deus.

A pré-existência de Jesus Cristo certamente não é prova conclusiva de que a reencarnação seja um facto na vida de todos. No entanto, devemos considerar que Jesus lembrava constantemente os seus seguidores de que eles eram seus iguais em carne, em espírito e em atos: «Na verdade, na verdade vos digo que aquele que crê em mim também fará as obras que eu faço, e as fará maiores do que estas». (João 14:12) Jesus apresentou-se como um exemplo, não como uma exceção. Nas suas formas simples e amorosas, Cristo provou ser o potencial atualizado na carne, e instou-nos a reconhecer que nós também o somos.

No tempo de Jesus existiam três ramos do Judaísmo: os Saduceus, os Fariseus e os Essénios. Os Saduceus não acreditavam na vida após a morte do corpo físico, mas os Fariseus, que eram muito admirados pela observância estrita da Lei de Moisés, tinham como uma das suas principais crenças a

reencarnação dos homens bons (embora sentissem que os maus eram, em vez disso, sujeitos a punição).

Os Essénios, uma seita judaica cuja vida comunitária foi revelada nos Manuscritos do Mar Morto, são considerados por muitos como tendo influenciado Jesus durante aqueles anos da sua vida sobre os quais os Evangelhos são omissos. Estes judeus ascetas podem ter estado em contacto com monges budistas nos dois séculos anteriores ao nascimento de Jesus, e afirmavam uma crença na imortalidade com fortes inclinações para a reencarnação. De facto, existe uma forte evidência de uma fertilização cruzada Oriente-Ocidente _nos séculos que rodearam o nascimento de Cristo — algo que não voltaria a acontecer de forma significativa até ao nosso tempo.

Os primeiros cristãos foram naturalmente influenciados pelos principais ramos da teologia judaica; dentro das suas próprias fileiras, os Gnósticos e os Neoplatónicos alimentaram o conceito de reencarnação. Dois homens da igreja primitiva destacam-se como proponentes da reencarnação. No século II d.C., Justino Mártir, fundador da primeira escola cristã em Roma, promoveu a doutrina da reencarnação nos seus ensinamentos. Orígenes, um teólogo grego nascido por volta de 185 d.C., foi "o mais influente de todos os teólogos da igreja antiga, com a possível exceção de Agostinho", segundo o teólogo alemão Adolf Harnack, escrevendo na décima primeira edição da Encyclopedia Britannica. São Jerónimo apoiou esta visão ao afirmar que Orígenes era "o maior mestre da Igreja depois dos Apóstolos".

Tal como o Irmão Timothy, Orígenes acreditava e ensinava que Jesus tinha existido em forma humana antes de nascer de Maria; que Jesus, o Cristo personificado, representava o culminar de muitas vidas cheias de amor e sacrifício pessoal. Orígenes também ensinava que as Escrituras deveriam ser interpretadas figurativamente em vez de literalmente, e que as almas continuam

o seu processo de aprendizagem após abandonarem o corpo físico.

Durante os primeiros quatro séculos da Era Cristã, a doutrina da reencarnação foi parte integrante da teologia da Igreja. Depois, forças reacionárias começaram a apontar à hierarquia da Igreja a responsabilidade pessoal que é a marca desta crença. Onde se encaixaria a Igreja na vida de uma pessoa que pudesse elaborar a sua própria salvação? Duas datas destacam-se como significativas no apagamento da doutrina da pré-existência da teologia da Igreja. (Pré-existência era o termo usado na época; obviamente que implica a reencarnação.) Em 325 d.C., o Concílio de Niceia reuniu-se para adotar a atual forma da Bíblia. Querendo enfatizar a necessidade da redenção pela fé e pela graça através da aceitação de Cristo como Salvador, o Concílio rejeitou quase todas as passagens do evangelho que fizessem qualquer referência à reencarnação ou pré-existência.

Depois, em 553 d.C., o Quinto Concílio Ecuménico declarou a doutrina, conforme exposta por Orígenes e os seus seguidores, como anátema (amaldiçoada). Embora tenha havido um breve surto de interesse durante o Renascimento, nomeadamente por Erasmo e Giordano Bruno, o Quinto Concílio Ecuménico pôs fim à crença na reencarnação entre os cristãos até tempos muito recentes.

Enquanto a reencarnação era suprimida no mundo ocidental, continuou a florescer entre os milhões de aderentes das religiões orientais. Podemos ver nas mais antigas escrituras clássicas hindus, os Vedas, escritos entre 1500 e 1200 a.C.: "O eu imortal renascerá num novo corpo devido às suas ações meritórias".

As Upanixades (Aproximações) são uma coleção de textos hindus sob a forma de parábolas, máximas e diálogos que surgiram cerca de 600 a.C. e ocupam-se das ligações entre o mundo humano e o divino. Num diálogo entre um rei e um sábio, o sábio diz: "Através das suas obras passadas ele retornará mais

uma vez ao nascimento, entrando em qualquer forma em que o seu coração esteja focado".

Seiscentos anos depois, por volta do tempo de Cristo, o Bhagavad-Gita (Canção Celestial) foi escrito. Juntamente com as Upanixades, constitui a mais reverenciada das escrituras hindus. Parte de um poema épico, o Bhagavad-Gita é um diálogo entre Arjuna e Krishna, companheiros de carro de guerra, enquanto avançam para a batalha. Revelando-se gradualmente como o Senhor Supremo, Krishna diz ao jovem guerreiro nervoso que a vida e a morte têm pouco valor quando comparadas com valores eternos:

Os homens sábios não choram pelos mortos nem pelos vivos. Nunca houve um tempo em que eu não fosse, nem tu, nem estes senhores de homens, nem haverá jamais um tempo daqui em diante em que deixaremos de ser. Tal como a alma passa neste corpo através da infância, juventude e velhice, assim é o seu assumir de outro corpo. O sábio não fica perplexo com isto.

Do não-existente não há o vir a ser; do existente não há o cessar de ser.

Mesmo que penses que o eu nasce perpetuamente e morre perpetuamente, ainda assim, Ó de Braços Poderosos, não deverias sofrer. Pois para aquele que nasce a morte é certa, e certo é o nascimento para aquele que morreu.

O Budismo vislumbra a natureza cíclica das vidas humanas como uma roda, e o Buda propôs certos caminhos para a Iluminação como um meio de ser libertado para sempre da repetição destas vidas. O seu conceito de reencarnação era o de uma chama que continua a arder embora o material consumido seja sempre novo. Em vinte e cinco séculos, o Budismo expandiu-se para mais de trinta países asiáticos e mais de vinte e duas línguas. Através de todas estas manifestações do Budismo — incluindo um interesse recente e significativo no Budismo Zen nos Estados Unidos — os Budistas geralmente têm sustentado a

Iluminação como o estado mais elevado de perfeição, e que requer muitas vidas para ser alcançado.

Fora da Ásia, algum tipo de crença na reencarnação apareceu entre os Druidas, e pensava-se que os antigos heróis irlandeses renasciam. Heródoto, Platão e Plutarco referiram-se todos à existência da reencarnação na crença egípcia. Na Pérsia (atual Irão) os Zoroastrianos professavam uma crença na evolução animal através do renascimento, e mais tarde no renascimento humano. No Judaísmo, os Cabalistas mantiveram a sua crença na reencarnação ao longo da história registada. No Islão, os Sufis mantiveram a crença viva desde antes do tempo de Maomé. Hoje, em toda a Ásia, por todo o Médio Oriente, e em números crescentes noutros lugares, existem crentes na reencarnação.

Todas as versões de reencarnação pressupõem a existência de uma componente não física nos seres humanos; isto tem sido geralmente referido como a Alma. Agora, no entanto, as disciplinas da astronomia, teologia, metafísica, medicina, psicologia, física e outras estão a convergir para a perceção de que os seres humanos são multidimensionais — organismos finamente sintonizados que podem ser compreendidos como constelações de campos de energia operando em várias frequências (que aqui denotamos como Corpo, Mente, Alma e Espírito).

O Dr. Leonard Ravitz e o Dr. Harold Saxon Burr da Faculdade de Medicina da Universidade de Yale acreditavam tão convictamente que um homem ou uma mulher é mais do que um corpo físico que dedicaram uma boa parte das suas vidas ao estudo dos campos de energia humana. Concluíram que "é o campo-L (campo de vida) que supervisiona a renovação da estrutura celular do corpo humano a cada poucos anos. É o campo-L, e não a molécula de ADN, que molda o novo material no mesmo desenho do antigo".

Isto, sente o Dr. Ravitz, ajuda a explicar a memória e como podemos recordar eventos que ocorreram muitos anos antes, embora as moléculas tenham sido entretanto substituídas várias dezenas de vezes.

Ravitz também relatou que na morte o campo-L retira-se. Muitas pessoas preferem descartar o aspecto não físico dos seres humanos como pensamento ilusório ou o remanescente romântico de culturas primitivas e cheias de superstição. Estes críticos tendem a apontar o cérebro como a fonte da criatividade das pessoas e a razão para o domínio do Homo sapiens sobre as criaturas da terra.

Cientistas tentaram durante anos explorar e mapear o cérebro humano de forma a determinar como ele difere daquele dos chamados animais inferiores. Começando com estudos comparativos de tamanho e peso, passaram a observar o peso do cérebro em proporção ao peso total do corpo e daí para vários estudos do córtex; mas, apesar de esforços persistentes, foram incapazes de encontrar aquele componente totalmente único que explicaria a grande diferença na auto-consciência e na capacidade de conceptualizar. Se a superioridade do homem fosse o resultado de um maior peso cerebral em proporção ao peso total do corpo, o pequeno macaco sul-americano seria duzentas vezes mais inteligente que o homem!

Mesmo estudos eletroquímicos revelam muito pouca diferença entre os cérebros de humanos e de outros animais. O cérebro humano simplesmente não é suficientemente diferente para explicar a criação de cidades, satélites ou sinfonias. Não importa como seja dissecado e medido, existe um elemento elusivo que desafia o investigador. Esse algo é a Mente, o elo entre a Alma e o Corpo.

Desde o início, sempre que os humanos contemplaram as estrelas, sorriram para as suas próprias imagens em água parada, celebraram uma boa colheita ou se alegraram com o nascimento

de um filho, usaram as suas Mentes. É a Mente que faz dos seres humanos os únicos animais conscientes de si mesmos, os únicos animais a terem expectativas e desilusões, os únicos animais a gastarem mais tempo a defender o ego do que o corpo físico.

É a Mente que nos fornece saltos de perceção, com uma sabedoria que não pode ser produzida através do raciocínio. É a Mente que regista sentimentos — as alegrias e tristezas, os traumas e triunfos de cada vida. E quando o corpo físico morre e se transforma em pó, a Mente transporta as suas memórias como parte do Eu total, nascido de novo num tempo diferente, num lugar diferente.

Se olharmos para o ser humano como uma constelação de energia composta por Corpo, Mente, Alma e Espírito, muitas velhas controvérsias podem finalmente ser postas de lado. As guerras entre a Ciência e a Religião perdem todo o seu fervor quando reconhecemos que a física quântica demonstrou que existe mais no mundo do que aquilo que podemos ver e tocar. Sabemos agora que o corpo físico, outrora considerado uma forma sólida, é na realidade composto por milhares de milhões de átomos em turbilhão expressando-se em frequências particulares. Também sabemos que a matéria não pode ser criada nem destruída, apenas transformada em energia e de volta uma vez mais em matéria, dependendo novamente da sua taxa de vibração.

Todo o universo é, de facto, uma entidade que está constantemente a pulsar. Neste contexto importa pouco se um Homem Santo tem uma visão ou uma experiência psíquica. Quer chamemos a um certo tipo de luz um halo ou uma aura já não nos preocupa quando reconhecemos a fonte de energia de onde emana.

William A. Tiller, presidente do Departamento de Ciência de Materiais no Stanford Research Institute, escreveu na revista Science of Mind (Janeiro de 1974): "Opero sob a suposição de que o homem funciona em níveis mais profundos do universo do

que apenas o nível físico e que este ser substancial funciona em níveis de não-espaço e não-tempo do universo.

Sinto que, neste nível, toda a humanidade é parte de um vasto organismo. Apenas parecemos estar separados, distintos uns dos outros por causa dos nossos instrumentos de perceção ao nível físico. Com os nossos cinco sentidos físicos, sentimos tudo por contraste, por diferença, por isso apenas as diferenças entre nós são registadas como padrões de sinal nos nossos cérebros. A unicidade do nosso ser só pode ser sentida num nível mais profundo".

Esta unicidade do nosso ser é a componente dos humanos a que nos referimos aqui como Espírito. O Espírito é por vezes chamado Deus, ou Alá, ou Brahman, ou Prana, ou Mente Divina, ou Princípio Universal — aquilo que é a essência do universo e se expressa sem individuação em tudo o que existe.

A Alma é a forma particularizada do Espírito, o campo de energia intangível de cada ser humano que permite que o Espírito se manifeste no plano terrestre. A Alma também pode ser pensada como o Eu Maior; é a nossa ligação com o universo. Poucos discutiriam com a definição de Alma como a parte intangível do homem que sobrevive para além do túmulo, pois é isto que quase todas as religiões ensinam.

Alguns discordariam de a Alma ter consciência num mundo não físico, e há muitos, claro, que disputariam o facto de a Alma se manifestar numa ampla variedade de corpos e vidas físicas. No pior dos casos, uma rejeição da religião organizada pode levar uma pessoa a rejeitar tudo o que a religião defende, incluindo o conceito-chave da Alma.

Experienciar a realidade de uma regressão a vidas passadas é um passo importante na restauração da fé na existência da Alma, demonstrando que existe algum sistema de energia que pode existir à parte do corpo físico. Assim, a terapia de vidas passadas atua diretamente para aliviar sentimentos de desamparo, alienação

ou solidão num universo vasto e restaura o sentido de significado e ligação ao mundo que nos rodeia.

Ajudar os clientes a perceberem que o universo é Espírito, manifestando-se de uma forma que os nossos sentidos podem perceber, é um primeiro passo importante no processo terapêutico. Tem sido minha experiência que o cliente que se conhece como um ser multidimensional operando em muitos níveis de realidade — ser uma Alma em vez de ter uma Alma — faz o progresso mais rápido através da terapia. No passado, pusemos a carroça à frente dos bois quando nos identificámos unicamente com os nossos pensamentos, emoções, estímulos sensoriais e ego. O Eu Maior (Alma) tem sido escravizado pelo eu assustado e inseguro (ego) que fará qualquer coisa para se proteger contra uma ameaça percebida.

As pessoas que compreendem que são multidimensionais estão dispostas a olhar para o que NÃO são, bem como para o que são. Estão dispostas a reconhecer os mitos que têm contado a si mesmas ao longo dos anos. Estão dispostas a voltar atrás no tempo e no espaço para descobrir as origens dos seus medos, frustrações e fobias. Estão dispostas a libertar essa energia dinâmica do Eu e seguir em frente com um sentido de controlo, escolha e confiança nunca antes sentido.

A re-experiência de vidas passadas liberta emoções reprimidas e liberta as pessoas para se tornarem quem e o que realmente são. Percebem que não existe uma Divindade distante e poderosa a sorrir para uns e a franzir a testa para outros. Não há julgamento de lugares elevados após a morte. A nossa própria responsabilidade pessoal é juiz e júri a cada momento da vida com ou sem o corpo; escolhemos livremente, e as ações que tomamos têm as suas próprias consequências naturais específicas. O tipo de vida que escolhemos a seguir é a manifestação do que nós próprios "merecemos".

Quando entramos em contacto com o Eu não físico que experiencia sempre a vida com objetividade, isso ajuda-nos a perceber que somos os compositores, os orquestradores das nossas vidas. Somos também os instrumentos nos quais tocamos. No início fazemos sons discordantes, mas com a prática de muitas vidas aprendemos a tocar a música das esferas.

Entrar em contacto com as dimensões não físicas do Eu ajuda as pessoas a reduzir a sua identificação com o corpo físico, posses materiais e questões de estatuto. Compreendem que as capacidades do corpo e os bens materiais da vida terrena são ferramentas a serem usadas para o crescimento e evolução do espírito. Tanto as boas como as más experiências caem na perspetiva correta e estas pessoas são capazes de parar de reagir e tomar ações positivas.

É um equívoco comum que a reencarnação seja uma progressão em linha reta; nós, seres humanos, temos uma tendência a impor constructos lineares a tudo o que pensamos. É necessário reconhecer que as considerações de espaço e tempo são conceitos arbitrários que impusemos a nós próprios de modo a tornar as nossas perceções sensoriais compreensíveis. No entanto, todos nós estamos familiarizados com as ideias de infinito e eternidade. Para compreender totalmente a nossa relação com o Universo, devemos pôr de lado considerações de espaço e tempo e reconhecer que, num sentido que apenas começamos a compreender, tudo está a acontecer simultaneamente. Assim, cada ação que tomamos ou pensamento que alimentamos afeta não só esta vida, mas todas as outras que já tivemos ou viremos a ter.

Como seres multidimensionais, operamos não só no plano físico mas também em planos espirituais superiores, e estamos em última análise em concerto com todas as outras criaturas desta terra e além dela. Os nossos corpos físicos são como a ponta de uma pirâmide invertida, com a Mente, Alma e Espírito a

representarem manifestações cada vez mais amplas de nós mesmos.

Cada nível tem a sua função, o seu reino de consciência e a sua frequência particular. Tornamo-nos conscientes destes outros aspetos de nós mesmos através de muitos canais, incluindo visões, sonhos, vozes, formas de pensamento, perceções e intuições. Para o cliente principiante que é altamente cético em relação a qualquer existência além do físico, a experiência da regressão a vidas passadas é particularmente eficaz — não há nada como a experiência direta para tornar a teoria significativa e real. O cético tem uma experiência tão profunda que é inútil negar as suas implicações. Quando a pessoa reconhece pela primeira vez que ele ou ela é um ser vastamente complexo com um lugar significativo no universo, o primeiro passo em direção à totalidade ocorreu.

Existe uma verdade que é de grande conforto tanto para o cético como para o crente: as leis do universo estão em operação quer acreditemos nelas ou não. No entanto, é apenas através de uma compreensão destas leis que nos podemos tornar os indivíduos magníficos que pretendemos ser.

Um Processo Evolui

Novas ocasiões ensinam novos deveres; o tempo torna o antigo bem em algo tosco; Devem seguir sempre para cima, e em frente, aqueles que queiram manter-se a par da Verdade. James Russell Lowell, The Present Crisis

"Se me hipnotizar, lembrar-me-ei de alguma coisa depois? Como é que funciona? Como é que me vou sentir?" As perguntas sussurradas de Marie atropelavam-se urgentemente umas às outras, embora ela pudesse ver claramente que eu estava absorto a estudar para exames e não muito interessado em conversar.

Já tinha mais do que suficientes cobaias voluntárias no meu crescente submundo da hipnose, mas a palavra espalha-se depressa num campus universitário e Marie não se deixava

desencorajar. Eventualmente a sua persistência conquistou a minha total atenção e notei que as suas perguntas refletiam tanto curiosidade como medo, por isso concordei em marcar uma sessão. Na verdade, eu estava bastante satisfeito por Marie querer ser uma cobaia, uma vez que ela era potencialmente um bom sujeito. Concentrava-se bem nos seus estudos, era inteligente e confiante, e respeitava-me a mim e às minhas investigações. Já existia um forte laço de confiança entre nós.

O facto da Marie se sentir constrangida para discutir a hipnose em sussurros diz muito sobre o estado desta arte em Rhode Island no início da década de 1960. Havia muito pouca compreensão do processo. O tema não era sequer uma conversa aceitável em festas; a maioria das pessoas encarava a hipnose com grave ceticismo e alguns consideravam-na uma forma extremamente perigosa de controlo mental.

Que esta atitude persista hoje entre muitas pessoas, apesar do uso comum da hipnose em contextos médicos e terapêuticos, intriga-me e diverte-me ao mesmo tempo. Nas nossas vidas quotidianas somos literalmente bombardeados com técnicas hipnóticas de manhã à noite, a maioria delas de efeito subliminar. Madison Avenue aperfeiçoou um repertório de táticas coercivas que dependem fortemente da suscetibilidade hipnótica do consumidor. Tornámo-nos tão habituados a estas intrusões que raramente as notamos conscientemente, mas os seus efeitos podem ser duradouros e, muitas vezes, perigosos.

Qualquer número de situações comuns pode, inadvertidamente, induzir um estado de transe leve. Uma condução sob chuva numa autoestrada longa e reta, com os limpa-para-brisas a moverem-se ritmicamente, pode fazer com que o tempo perca o seu sentido e a mente se afaste muito do ato de conduzir.

Muitos trabalhadores de escritório experienciam sensações semelhantes a meio da tarde, enquanto as máquinas de escrever

clicam e os aparelhos de ar condicionado zumbem. Até as cores podem produzir efeitos hipnóticos. Numa fábrica inglesa de vitrais, os funcionários devem ser rendidos do trabalho com vidro azul a cada poucas horas, porque a cor causa alterações nas suas ondas cerebrais que resultam em letargia. Não é mito que o azul é uma cor calmante!

Muitas atividades que consideramos benéficas dependem, para o seu sucesso, do nosso ingresso num estado de transe leve enquanto nelas participamos. A hipnose é a base de muita, se não de toda, a cura ou regeneração pessoal. A meditação e a oração são ambas estados leves de auto-hipnose, e o ritual religioso cria um estado de transe que é reconfortante em si mesmo e também ajuda a focar os seus participantes nos dogmas da sua fé. A maioria dos grupos de encontro e outras organizações de crescimento pessoal utilizam uma forma de hipnose nos seus processos. Os atletas estão a alcançar novos recordes através do uso da auto-hipnose. A marca de uma boa sinfonia, drama, ballet ou filme é que induz um estado de transe leve que permite às pessoas relaxar e focar-se tão completamente que são «transportadas para fora de si mesmas» pela atuação.

Já não há nada de misterioso na hipnose. É meramente um estado profundo de relaxamento onde o quietismo do corpo e da mente consciente permite à pessoa focar-se com grande clareza numa coisa de interesse particular. O cérebro muda para um estado alfa e o lado direito torna-se dominante. O processo pode ser guiado por outra pessoa ou pode ser autoinduzido.

Na altura em que Marie veio ter comigo para a sessão prometida, eu já tinha guiado inúmeros amigos através de regressões hipnóticas a estágios anteriores das suas vidas atuais, mas nunca tinha tentado levar ninguém mais atrás, através da experiência no útero e mais além, até uma vida anterior. Com Marie, a regressão a vidas passadas foi alcançada pela primeira vez, e sob as circunstâncias dramáticas de uma forte tempestade!

Enquanto nos acomodávamos para essa primeira sessão juntos, a noite estava quente e húmida e relâmpagos brilhavam ocasionalmente ao longe. Marie confessou que tinha um frio na barriga e eu faze-la rir ao dizer-lhe apenas para se apressar e relaxar. Ela perguntou novamente se se lembraria do que estava prestes a transparecer, e eu tranquilizei-a dizendo que muito poucas pessoas têm amnésia total sobre uma sessão — que, de facto, a maioria das pessoas está totalmente consciente do que está a ser dito e, da primeira vez, costumam duvidar de tudo ao longo do processo. Perguntei-lhe se havia algo de especial que ela quisesse realizar nesta sessão.

«Sempre quis saber onde perdi o anel que a minha avó me deu quando eu era pequena», disse a Marie. Concordámos em tentar localizar o anel e, sem muita resistência, Marie deixou-se levar para um transe hipnótico enquanto se focava no som rítmico da minha voz.

Pouco depois do início da sessão, comecei a ficar preocupado com a tempestade que se aproximava. Os relâmpagos tornaram-se mais brilhantes e o trovão rolava ruidosamente. Incorporei o som do trovão nas sugestões que estava a fazer à Marie, dizendo-lhe que cada estrondo de trovão aprofundaria o seu relaxamento; esta era uma técnica que eu viria a usar muitas vezes no futuro.

Viajámos de volta através dos anos da vida de Marie até à idade de dois anos, quando a sua avó lhe tinha acabado de dar um anel de rubi como presente. Perguntei à Marie onde o tinha colocado. «No meu dedo, onde mais?», respondeu ela, sorrindo maliciosamente, de olhos ainda fechados. Avançámos no tempo várias semanas para descobrir que o anel já não estava no dedo de Marie, mas o seu cérebro tinha registado toda a informação pertinente.

«Onde o colocaste?», perguntei novamente.

«Coloquei-o num lugar seguro onde ninguém o encontraria.»

«Onde?», persisti.

«Oh, coloquei-o na coluna da cama. O topo sai, por isso posso esconder coisas pequenas lá dentro.» Marie não demonstrou reconhecimento do que tinha acabado de dizer, embora eu tivesse a certeza de que ela se lembraria mais tarde. O que aconteceu à cama, perguntei-me, enquanto o trovão soava ainda mais alto. Tive de fechar as janelas quando o vento subitamente empurrou cortinas de chuva para dentro do quarto. Marie estava alheia à tempestade, mas eu começava a sentir-me como uma personagem num conto gótico.

«Agora vamos mais longe no tempo», instruí-a. «Estás a ficar cada vez mais jovem.» Em breve Marie estava a contar-me em grande detalhe a sua experiência de nascimento.

Nesse ponto, decidi tentar algo que nunca tinha feito antes: guiar Marie de volta a uma vida passada. Embora as minhas leituras me tivessem preparado tecnicamente para este passo, era agora a minha vez de ter o frio na barriga. A fita da cassete precisava de ser virada para o Lado Dois. Tudo estava pronto.

«Agora vamos recuar ainda mais, Marie. Vamos voltar a uma cena ainda anterior, uma cena que te envolve noutro tempo e lugar, antes de seres a Marie.»

Tenho a certeza de que ela mal me conseguia ouvir, tão alto era o trovão. O rosto de Marie permaneceu inexpressivo por alguns momentos enquanto ela pesquisava os bancos de memória da sua mente. Então, ela falou.

«Há imensa gente à minha volta, e há muito barulho. Estão todos a gritar e a berrar. Alguns estão a cantar.»

«E onde estás tu?», perguntei.

«Estou de pé com a minha mãe no meio de todo o barulho. Estamos na estação à espera do comboio», respondeu uma voz que soava mais jovem. Perguntei o seu nome.

«A mamã chama-me a sua menina morango e o papá chama-me *Redtop* [cabeça ruiva]. Mas esses não são os meus nomes verdadeiros.» Marie teve alguma dificuldade em recordar o seu

nome próprio, mas finalmente disse: «É Lydia, mas eu odeio-o e o papá também.»

Sob mais perguntas, Lydia disse-me que «hoje», 16 de fevereiro, era o seu décimo segundo aniversário. Vivia com os pais em Painesville, mas ela e a mãe tinham estado a visitar uma tia doente em Cleveland. Esta manhã tinham vindo ver a chegada de uma pessoa importante; quem era, Lydia não sabia.

«O que está a acontecer agora?», incitei-a.

«As mães estão a dizer aos seus filhos para se manterem fora dos carris. Um rapaz atrevido acabou de rasteirar outro rapaz e ambos caíram nos carris.» Pedi a Lydia para avançar no tempo e descrever o visitante.

«Ele está vestido de preto e parece muito grande num comboio tão pequeno. Ele não saiu do comboio. Isso é engraçado», comentou a jovem Lydia. Continuou a dizer que as pessoas estavam muito felizes, a cantar e a dançar, agitando bandeiras. Alguns estavam no telhado da estação e outros tinham subido a postes para ver melhor.

«Quem é?», perguntei-lhe.

«Eu... não sei.» Parecia confusa.

«Como é que a tua mãe lhe chamou?»

«Ela não disse, mas disse que ele deveria levar a sua navalha consigo quando viaja.»

Mais importante para Lydia, no entanto, era que se sentia com fome. Ela e a mãe não tinham tido tempo para tomar o pequeno-almoço antes de virem para a estação e a paciência de Lydia estava a esgotar-se. Isto foi especialmente interessante para mim porque Marie tinha vindo para a sessão a perguntar-se se o jantar pesado que acabara de comer interferiria com a hipnose. Marie não tinha certamente fome, mas Lydia estava esfomeada.

Mesmo quando perguntei a Lydia o que mais a sua mãe estava a dizer, um tremendo estrondo de trovão sacudiu o edifício. Granizo batia contra as janelas e a eletricidade foi-se. De repente,

as únicas fontes de luz eram uma vela solitária numa sala adjacente e os frequentes clarões de relâmpagos. O meu gravador de cassetes mudou automaticamente para a energia das pilhas, mas esse ponto na fita está marcado apenas pelo meu sobressalto; Marie estava alheia a tudo.

«Ela diz que todos estão a cantar desafinados», respondeu ela à minha pergunta quase esquecida.

Decidi levar Lydia adiante nessa vida até à cena da sua morte. Ela morreu aos sessenta e quatro anos de pneumonia e descreveu a experiência da morte em grande detalhe, usando uma fraseologia que eu viria a ouvir repetidamente nos anos seguintes. Terminámos então a sessão e Marie foi devolvida ao tempo presente.

Se alguma vez existiu uma convertida instantânea à reencarnação, foi Marie. Antes da sessão, ela nunca tinha dedicado a mínima atenção à ideia, mas agora tinha confrontado uma experiência que não podia ignorar. Marie era uma estudante de artes sem interesse real pela história; nunca tinha ouvido falar de Painesville e, ao início, pensou que tinha inventado esse nome porque estava a ter fomes! Nunca tinha estado no Ohio e não tinha lá parentes. Nada explicava a experiência de Marie para sua satisfação, exceto uma coisa: que era a reencarnação manifestada.

Revendo o que transpirara, Marie disse-me que quisera dizer à Lydia que o homem no comboio era Abraham Lincoln, mas não conseguiu fazê-lo. Sentia um outro eu muito distinto a falar através dela e não podia interceder. Eu viria a descobrir mais tarde que a divisão de consciência é um aspeto frequente e sempre fascinante de uma regressão a vidas passadas.

Seguiram-se dias de discussão e investigação excitadas após esta, a minha primeira regressão a vidas passadas. Uma série de factos interessantes veio à luz:

1. A 16 de fevereiro de 1861, Lincoln, viajando num comboio de quatro carruagens, parou em Cleveland no

meio de multidões de simpatizantes que o aclamavam. O destino do comboio era Washington, D.C., onde ele seria empossado Presidente dos Estados Unidos.

2. O comboio partiu da estação de Cleveland às 9 da manhã.

3. Painesville é, de facto, uma pequena cidade perto de Cleveland.

4. O comentário da mãe de Lydia faz todo o sentido, uma vez que a barba que viria a tornar-se a marca registada de Lincoln para o resto da sua vida era nova em fevereiro de 1861.

A regressão de Marie foi um evento marcante para ambos, e comecei a guiar outras pessoas em explorações de vidas passadas. Na altura, via estas regressões simplesmente como vislumbres fascinantes da história, proporcionando perceções tanto pessoais como gerais sobre o amplo espectro da experiência humana. O reconhecimento do seu potencial terapêutico viria a acontecer alguns anos mais tarde, quando eu já estava envolvido no aconselhamento.

Desde o início usei regressões hipnóticas para ajudar os clientes a descobrir os traumas de infância que estavam escondidos nas suas memórias subconscientes. É uma forma fácil, agradável e eficiente de chegar ao material que, embora escondido, ainda controla o comportamento do adulto perturbado.

A teoria de que as nossas experiências de vida mais traumáticas são reprimidas da consciência consciente é uma que remonta a Freud e Jung. O que o eu-ego tem medo de reconhecer conscientemente é empurrado para o fundo do subconsciente. A mente consciente age como um censor da realidade, monitorizando cuidadosamente o que é aceitável e o que não é. O que é rejeitado como inaceitável é relegado para o subconsciente, que aceita tudo sem qualquer tipo de censura. O material fica então fora de vista, mas não fora da mente.

Se as pessoas tentarem reprimir grandes quantidades de material desagradável ou ameaçador, podem tornar-se campos de batalha onde a maior parte da sua energia é gasta apenas para se esconderem de si mesmas. Isto causa-lhes dor emocional e, muitas vezes, física. É o trabalho do terapeuta ou conselheiro criar um ambiente seguro e fornecer uma técnica que os clientes possam usar para confrontar este material reprimido e libertar a energia negativa que ele representa.

Eu tinha conduzido várias centenas de regressões antes de chegar à conclusão de que os eventos traumáticos da infância são frequentemente lembretes de traumas mais antigos que ocorreram em vidas passadas. O ponto de viragem na minha compreensão deu-se com um jovem casal que estava a experienciar uma grande desarmonia no seu casamento; tinham tentado o aconselhamento matrimonial tradicional sem sucesso, mas estavam determinados a triunfar porque gostavam realmente um do outro.

Atendendo-os um de cada vez, explorei a infância de cada cliente, mas não encontrámos nada que explicasse as suas tensões atuais. Ocorreu-me então que deveríamos recuar ainda mais no tempo para encontrar a base para a sua angústia. Em regressões separadas, tanto o marido como a mulher recordaram uma vida em Atlântida na qual o homem era um cientista de grande renome e a mulher era sua rival.

Sem saberem o que o outro tinha revelado, cada um relatou detalhes surpreendentemente semelhantes dessa vida atlante. Aparentemente, o espírito de competição feroz não se tinha resolvido ao longo dos anos, embora cada pessoa recordasse outras vidas que tinham passado juntos. Explorar a vida atlante com grande cuidado iniciou o processo de libertação da energia negativa que impedia a felicidade atual daquele casal.

Embora o cliente sinta frequentemente uma medida de alívio com a terapia de regressão tradicional, a libertação completa do passado é improvável sem regressar a eventos anteriores: aqueles

que ocorreram antes desta vida; aqueles que moldaram a personalidade básica antes do código genético dos novos pais e das influências do novo ambiente.

É aqui que a terapia de regressão tradicional deve ser vista como uma abordagem bidimensional, com os genes e o ambiente a competirem pelo domínio na moldagem da personalidade. A regressão a vidas passadas adiciona outra dimensão. Muitas pessoas sentiram a escassez de uma teoria que tenta explicar todas as infinitas variações da humanidade apenas pela hereditariedade e pelo ambiente, quando reconhecemos intuitivamente que há uma singularidade em cada pessoa que vai além de ambos. A abordagem tridimensional extrai uma riqueza de informação do cliente e permite uma libertação da supressão primária. A libertação abre caminho para uma reavaliação do eu-ego e uma compreensão de outros aspetos do Eu multidimensional.

O processo terapêutico que agora chamo de psicologia da perceção nasceu quando percebi que o seu conceito central deve ser a natureza multidimensional de cada ser humano. O eu-ego é apenas a manifestação mais óbvia de um ser multidimensional de complexidade muito maior. Cada pessoa é uma constelação de energia finamente sintonizada, operando em frequências de Corpo, Mente, Alma e Espírito. Apenas quando todas as frequências estão em harmonia pode qualquer um de nós alcançar a liberdade e a criatividade que é o nosso maior potencial.

Eu já estava a usar tanto a regressão à vida atual como a vidas passadas como ferramentas de aconselhamento quando descobri o terceiro componente da psicologia da perceção: a existência de uma consciência objetiva residindo dentro de cada um de nós que é comummente chamada o Eu Maior. (Também se poderia pensar nela como a Alma — ou até o Supraconsciente). Este Eu Maior é capaz de ver eventos do passado, presente e futuro sem considerar o tempo. É capaz de ver problemas de saúde a partir de um nível

espiritual, de ver relações claramente e de comunicar uma sabedoria que vai muito além daquela da mente consciente.

Muitos clientes resolveram os seus próprios dilemas permitindo que esta parte não censurada de si mesmos falasse ou escrevesse (escrita automática) através deles enquanto estão em regressão. Não é necessário estar em regressão para consultar esta fonte de conhecimento dentro de nós. De facto, muitas pessoas fazem-no através da meditação ou auto-hipnose, embora possam chamar-lhe intuição ou voz interior, e todos nós o fazemos naturalmente através de sonhos acordados e a dormir.

Na terapia da perceção, o cliente que tem uma sensação atual de desamparo ou medo é guiado através de eventos passados e encorajado a confrontar situações que foram dolorosas, confusas ou ameaçadoras. Num ambiente de segurança e confiança, esta pessoa pode libertar completamente qualquer hostilidade reprimida que tenha sido dirigida a si própria ou a outros. Mitos sobre a vida podem ser reconhecidos e transformados em perceções mais precisas, aproximando assim o cliente cada vez mais do controlo pessoal e da confiança.

Os clientes são encorajados a ver eventos e pessoas objetivamente, desassociando-os de experiências passadas e vendo-os sob uma luz mais espiritual. Opções e direções de vida são analisadas como parte natural da nova consciência. Encorajado a correr riscos que anteriormente tinham desencadeado as respostas traumatizadas do passado, o cliente percebe lentamente que o passado já não precisa de influenciar o presente. Com essa consciência, o controlo pode ser assumido.

Os objetivos da terapia da perceção são ser livre da dominação do ego, ser livre do passado, viver em harmonia com todas as dimensões do Eu e estar no controlo da sua própria criação pessoal. Como disse um cliente: «É como se tivesses estado sempre em piloto automático e subitamente descobres que podes assumir os comandos».

O processo que evoluiu para alcançar estes objetivos da psicologia da perceção geralmente desenvolve-se em oito etapas.

Etapa 1
Preparar o cenário

Após uma discussão preliminar em que se estabelece a razão do cliente para procurar ajuda, segue-se uma explicação das condições que serão mais propícias ao sucesso. Pede-se à pessoa que abandone a necessidade de controlar a situação, de 'editar' o material que surge, ou de censurar o que é revelado. É importante sentir todas as emoções que vêm à superfície e vivenciar plenamente todas as situações que surgem. Deve haver um compromisso total com este foco e uma expressão livre sem qualquer evitamento. Todas as distrações e pensamentos intrusivos devem ser postos de lado até que o processo esteja concluído.

Se se tornar evidente que o material está a ser recitado sem verdadeiro envolvimento, ou está a ser complicado por pensamentos distrativos, instruo a pessoa a 'entrar' na situação, repetindo isto tantas vezes quantas as necessárias para tornar a experiência real.

Step 2.
A Entrada

A segunda etapa envolve a seleção de um método específico ou de uma combinação de métodos que servirão de estrutura para a libertação de emoções reprimidas. As escolhas incluem hipnose estruturada, imagética guiada, um paralelo pessoal e recriação de sonhos. Para a maioria dos clientes, a hipnose estruturada é escolhida como a técnica apropriada.

Como parte da técnica escolhida, são utilizadas frases-chave para ajudar o cliente a passar da realidade sensorial para a não sensorial. Algumas incluem:

1. Ver com o olho interior
2. Entrar no estado alfa
3. Alinhar os hemisférios do cérebro
4. Sentir a cabeça a crescer
5. Ter um funil no topo da cabeça
6. Sentir a cabeça expandir-se ou estender-se a partir da área da coroa
7. Sentir todo o corpo leve e a flutuar
8. Ter o cérebro tornar-se um rádio que pode ser sintonizado numa estação diferente
9. Ver um filme ou uma peça
10. Olhar para um ecrã de computador (CRT)

Etapa 3
A Experiência

Em algum momento deste processo, ocorrerá espontaneamente uma regressão a uma experiência da infância, ou o cliente permitirá ser conduzido para um desses acontecimentos. O cliente entrou agora num nível mais profundo e a cena é explorada plenamente como uma experiência pessoal, em vez de uma simples observação.

Etapa 4

A cena desencadeia uma cena anterior, e a regressão para cenas cada vez mais antigas continua até se alcançar o que parece ser uma cena primordial nesta vida.

Etapa 5

Se a cena do nascimento não tiver sido a cena primordial, o cliente é então conduzido de volta ao nascimento e ao período fetal.

Etapa 6

Ocorre neste ponto uma mudança para uma consciência supraconsciente, à medida que o cliente é conduzido a uma experiência de vida passada onde se encontra a raiz do trauma apresentado. Esta é explorada tão completamente quanto possível, incentivando sempre o cliente a vivenciar as emoções que acompanharam o incidente.

Etapa 7
O Regresso

O cliente é trazido de volta ao tempo presente através de uma contagem rítmica intercalada com sugestões tranquilizadoras de que a consciência será maior do que antes. Sugiro que as barreiras presentes podem agora ser vistas à luz das experiências passadas que acabaram de ser reveladas.

Antes de recuperar a plena consciência no presente, alguns clientes estão recetivos a permitir que os seus Eus Superiores falem através deles; isto pode fornecer perceções e compreensões adicionais sobre o material acabado de vivenciar e frequentemente revela detalhes negligenciados.

Etapa 8
Conclusão

Segue-se uma discussão e análise após a regressão, encerrando a sessão. Contudo, o cliente é informado de que sonhos e lampejos de perceção podem ocorrer durante vários dias ou semanas depois. Estes devem ser registados e trazidos para a sessão de aconselhamento seguinte.

Este processo permite ao cliente trabalhar a repressão e trazer à luz aquilo que esteve escondido durante tanto tempo nas sombras. Medos, autoalienação, incompletude e impotência dissipam-se e são substituídos por sentimentos de totalidade, competência e completude.

As pessoas tornam-se conscientes da sua força interior como resultado de se verem como seres eternos que têm muitas vidas para trabalhar experiências de crescimento e desenvolver amor incondicional por si próprias que não depende da atenção, aprovação ou recompensas dos outros. Esta é uma experiência libertadora que cria as condições para a maturidade plena. As outras pessoas são vistas como complementares à aceitação total de si próprio; deixam de ser vistas quer como fontes de autoridade quer como posses.

Um cuidado genuíno, sensibilidade e interesse são atributos essenciais do conselheiro, mas ainda mais importante é estar plenamente presente. Esta presença envolve mais do que uma escuta perspicaz e inteligente; exige que o Eu intuitivo esteja plenamente operacional. Uma vez que o cliente está a ser encorajado a libertar-se, o conselheiro deve também libertar da consciência todos os problemas pessoais e quaisquer preocupações com o tempo e horários.

Se os clientes virem a situação de aconselhamento como um porto de segurança e aceitação incondicional, entrarão em

contacto com aquela parte de si próprios que é mais importante contactar.

O conselheiro deve ser um guia, um espelho, um professor, um ouvinte e alguém que acredita no potencial da plena humanidade. Além disso, os conselheiros devem ser altamente intuitivos e em contacto com todas as dimensões do seu próprio ser.

Este processo de aconselhamento foi concebido para abrir a porta à autodescoberta objetiva e para ajudar o cliente a utilizar diariamente as ferramentas da terapia. Por si próprios, os clientes podem aprender a voltar-se para dentro em busca da força criativa para construir vidas gratificantes.

5.
Os Cinco Níveis de Regressão

Pó ao pó! mas o espírito puro regressará
À fonte ardente de onde veio,
Uma porção do Eterno.
Ele despertou do sonho da vida.

Percy Bysshe Shelley, Adonais

'Quão profundo estive?' parece ser uma questão de interesse para quase todas as pessoas que passam por regressão. Aqueles que acabam de explorar uma vida passada pela primeira vez mostram-se bastante desconfiados das suas respostas se se lembram claramente de tudo o que ocorreu, e especialmente se estavam a avaliar conscientemente as suas respostas à medida que a regressão prosseguia. Aqueles que se esqueceram de tudo ou da maior parte do que aconteceu ficam ainda mais curiosos quanto ao seu grau de envolvimento quando ouvem gravações de conversas nas quais foram participantes plenos. A maioria dos clientes integra melhor a nova experiência se tiver uma forma de a comparar com as de outras pessoas que fizeram o mesmo.

Para fornecer uma ferramenta aos meus clientes e para me ajudar a avaliar o que está a acontecer durante uma regressão, defini cinco níveis de regressão. Estas distinções baseiam-se no grau de envolvimento do cliente e na avaliação subjetiva do cliente quanto à realidade da experiência.

Regressão de Nível 1

O nível mais superficial, esta experiência é muito semelhante a olhar para uma fotografia desfocada. Frequentemente a imagem é pouco clara, e alguns clientes têm apenas sentimentos, pressentimentos ou ideias intuitivas relacionadas com a cena sem realmente 'verem' algo específico. Algumas pessoas descrevem este nível como uma visão periférica; outras sentem que estão a olhar através de gaze. A cena pode mudar subitamente, ou elementos inesperados podem surgir de repente. Por vezes parece haver uma colagem de cenas ou detalhes aparentemente não relacionados.

Neste nível, o cliente mantém ainda 80 por cento do foco na situação de aconselhamento e apenas deslocou 20 por cento para o passado. As distrações são comuns neste nível. Um ruído alto, um ligeiro desconforto corporal ou um pensamento intrusivo podem quebrar facilmente o foco e devolver a atenção total ao presente. Se várias pessoas fazem parte da cena do passado, os clientes no Nível 1 têm dificuldade em identificar-se entre as figuras que veem.

Respostas típicas retiradas diretamente de regressões de Nível 1 incluem:

1. Estou com dificuldade em perceber quem sou.
2. Não sei.
3. Não consigo dizer exatamente.
4. Acho que sim… sinto como se.
5. Suponho.

6. Não é muito claro.

Uma regressão de Nível 1 conduz à de Nível 2 para a maioria das pessoas. Algumas, no entanto, nunca se permitem sentir suficientemente seguras para entrar numa consciência clara de trauma passado. Permanecer no Nível 1 é um método de evitamento. É a válvula de segurança inconsciente totalmente aberta.

Regressão de Nível 2

A maioria das pessoas, cerca de 75 por cento, consegue passar para este nível, no qual as imagens difusas são substituídas por imagens gerais claras e distintas e impressões. Alguns detalhes específicos também são notados. Não há, contudo, uma identificação clara com um corpo, sendo a sensação habitual a de pairar sobre a cena numa forma não física. Os clientes podem 'experimentar' alguns corpos visíveis para ver qual parece adequado. Por vezes há então uma identificação bem-sucedida, outras vezes não. Neste nível, o foco no presente ainda representa cerca de 60 por cento da atenção, com 40 por cento no passado.

Algumas respostas reais do Nível 2 incluem:

1. Estou a olhar para baixo para a cena.
2. Sinto que estou a inventar isto.
3. O vermelho é tão intenso.
4. Ele parece estar apenas ali parado. Porque não faz alguma coisa?
5. Ela parece estar muito triste.

Regressão de Nível 3

Este nível é vivenciado muito como um filme, embora possa haver algum distanciamento inicial da ação. A identificação, uma vez feita, é bastante completa e os outros sentidos são ativados. A

pessoa pode cheirar as flores no jardim, ouvir as ondas a rebentar, sentir a espada afiada ou saborear o medicamento.

No Nível 3, que é experienciado por cerca de 50 por cento de todos os sujeitos suscetíveis, a pessoa consegue avançar ou recuar no tempo, descrevendo cenas desde o nascimento até à morte na vida passada. A consciência da situação presente de aconselhamento vai diminuindo cada vez mais, com 40 por cento da atenção no presente e 60 por cento no passado.

Por vezes, as pessoas ficam surpreendidas com a clareza das suas impressões neste nível e podem comentar favorável ou criticamente o que estão a experienciar:

1. As crianças têm todas tamanhos diferentes na turma. Que engraçado.
2. Há um fogo aceso no fogão ao lado da sala. Que agradável.
3. Há um homem a gritar comigo. Ele parece mau.

Outras expressões que indicam o grau de envolvimento são:

1. A chuva está a bater no telhado.
2. Sinto-me muito tonto.
3. O meu pé está preso entre as rochas.
4. Ele não me conseguia ouvir a gritar com ele.

Regressão de Nível 4

Cerca de 30 por cento dos que passam pela regressão atingem o Nível 4. Neste nível, o cliente está muito envolvido na regressão, com muito menos observação e mais participação. Todos os sentidos são ativados e há pouca análise ou edição. A pessoa consegue apresentar numerosos detalhes e explicar relações com pouca dificuldade. ‘Não sei’ raramente se ouve neste nível. Já não experimentando o efeito de dupla exposição dos Níveis 1 a 3, a pessoa foca-se no passado com apenas ocasionais lampejos de consciência da situação de

aconselhamento. Nomes, locais e datas são dados com pouca hesitação. Apenas 20 por cento da atenção do cliente permanece no presente.

Regressão de Nível 5

Aqui o cliente está totalmente envolvido na cena do passado e a realidade desta é tão completa como qualquer coisa vivida pela mente consciente neste plano. Para os 10 por cento de clientes que atingem o Nível 5, toda a consciência do presente é obliterada pela imagem mais forte do passado. O desejo de se tornar o eu do passado é tão intenso que o envolvimento é de 100 por cento.

Neste nível, são evidentes o dialeto, o sotaque, os maneirismos e expressões peculiares; pode ser falada uma língua estrangeira. As emoções do eu do passado são plenamente ativadas e todos os pensamentos pertencem à mente desse eu. Já me foi perguntado por clientes neste nível: 'Quem é você?' e 'Porque está aqui?' (A resposta 'Sou um amigo' costuma satisfazê-los, pois estão sobretudo interessados na cena em que se encontram e não se preocupam realmente com quem eu sou, desde que não represente uma ameaça).

A perceção do tempo torna-se distorcida no Nível 5. Após uma hora neste nível, o cliente pode sentir que nada aconteceu ou que a regressão foi interrompida após apenas alguns minutos. Por vezes, como aconteceu com Jean no Capítulo 1, o cliente pede desculpa por ter adormecido e desperdiçado o meu tempo. Emoções de impaciência, raiva e até fúria são frequentemente libertadas no Nível 5. O material com maior potencial de verificação também surge da regressão de Nível 5.

Uma das características mais distintivas deste nível é a amnésia parcial ou total de tudo o que foi experienciado na regressão. O material reprimido foi revivido e libertado sem a

observação da mente consciente. Após uma sessão deste tipo, as pessoas ficam por vezes surpreendidas ao ouvir a gravação da sua própria voz a dar detalhes de uma vida que não era conhecida conscientemente.

Alguns comentários representativos de regressões de Nível 5 são:

1. Meu Deus, estou preso!
2. Ela recusa-se a ouvir-me.
3. Oh não, a água está a encher os meus pulmões.
4. Nunca ouvi falar dos Estados Unidos.

Um breve excerto de uma transcrição de uma regressão de Nível 5 mostrará a clareza de detalhe que emerge.

Estás sentado no chão?
Na margem do rio.
És homem ou mulher?
Sou homem.
Que idade tens?
Treze.
Qual é a tua data de nascimento?
15 de julho de 1781.
Vives na casa que mencionaste há pouco?
Claro.
Qual é o teu nome?
Judd.
Vais à escola, Judd?
Aqui não há escola.

Vives numa vila ou numa cidade?
Claro que não. Não me serviria de nada viver numa cidade, já que nem me consigo deslocar.

Porquê?
Pé defeituoso.

Houve algum tipo de acidente?
Não.

Nasceste assim?
Suponho que sim.

Deve notar-se que podem ser obtidos resultados muito positivos mesmo nos níveis mais baixos, embora a maioria dos clientes gostasse de experienciar um Nível 5. Na verdade, muitas pessoas têm a noção preconcebida de que qualquer coisa abaixo de um Nível 5 não é realmente hipnose, devido ao mito de que a hipnose é inconsciência ou sono.

Independentemente do nível da regressão, o cliente é geralmente conduzido a uma experiência de morte na vida passada, uma vez que o medo da morte (preocupação com a sobrevivência) frequentemente está subjacente a ansiedades e medos gerais que não podem ser identificados com precisão.

6.
Pegadas nas Areias do Tempo

As vidas de grandes homens recordam-nos a todos
Que podemos tornar as nossas vidas sublimes,
E, ao partir, deixar atrás de nós
Pegadas nas areias do tempo.

Henry Wadsworth Longfellow, A Psalm of Life

O que leva uma pessoa a submeter-se a uma regressão a vidas passadas? Algumas pessoas recorrem ao Alternative Therapies Council porque amigos ou familiares lhes falaram de mudanças positivas nas suas vidas atuais que resultaram da libertação de materiais reprimidos de vidas anteriores. Outras podem chegar como resultado das minhas palestras e aparições nos meios de comunicação, nas quais discuti os conceitos e técnicas da regressão a vidas passadas. Ainda outras procuram o Alternative Therapies Council para aconselhamento tradicional e,

inicialmente, desconhecem completamente a oportunidade de explorar outras vidas.

Alguns clientes têm uma crença firme na reencarnação, embora possam nunca ter experienciado uma regressão. Alguns não têm qualquer conhecimento da reencarnação, mas sentem-se fascinados pelo conceito. Muitos não têm qualquer interesse em vidas passadas e alguns são ativamente hostis à ideia. No entanto, o passado emerge com grande clareza e relevância para indivíduos que não conseguem aceitar a ideia de reencarnação, demonstrando algo afirmado anteriormente: as leis do universo funcionam quer acreditemos nelas quer não.

Ainda assim, seria antiético por parte do conselheiro, e potencialmente prejudicial para os clientes, conduzi-los a uma regressão sem o seu consentimento. Uma vez que o crescimento e desenvolvimento genuínos assentam em assumirmos plena responsabilidade pela direção das nossas vidas, não faria sentido impor aos clientes as opiniões do conselheiro, e a dependência encorajada por tal imposição apenas aumentaria o seu fardo.

Cerca de metade das pessoas que recorrem ao Alternative Therapies Council fazem-no apenas para experienciar uma regressão. As restantes desejam lidar com problemas específicos, tais como:

1. Sentimentos de impotência, indignidade, falta de propósito (retraimento) e raiva (agressão)
2. Stress, ansiedades difusas, receios indefinidos
3. Medos, fobias, sensação de estar preso
4. Relações
5. Problemas de saúde, dor, falta de energia e motivação
6. Revelação do Eu espiritual; aprendizagem de meditação e auto-hipnose
7. Dependências e compulsões
8. Talentos; bloqueios criativos

9. Insatisfação profissional
10. Dificuldades sexuais

Para quem passa pela experiência pela primeira vez, a aventura de uma regressão é frequentemente marcada por excitação e antecipação misturadas com ansiedade perante a nova experiência. As pessoas trazem consigo muitos equívocos sobre a hipnose, pelo que o primeiro passo deve ser explicá-la de forma completa e eliminar os mitos que cresceram à sua volta. Explico que a hipnose é um estado alterado de consciência — uma escuta deliberada e atenta realizada num ambiente de confiança e relaxamento.

O termo hipnose é, na verdade, enganador, pois deriva da palavra grega que significa sono; a hipnose não é mais sono do que maçãs são laranjas. Mesmo os sujeitos que atingem os níveis mais profundos de hipnose nunca estão a dormir, pois respondem a todas as afirmações do hipnotizador. A hipnose e o sono partilham um elemento comum: ambos são estados alterados de consciência que permitem o uso dos sentidos internos em vez dos externos.

As respostas à hipnose variam consoante o indivíduo, mas para a maioria das pessoas certas sensações são muito comuns. Algumas das sensações mais frequentemente referidas são: peso, leveza, divisão, separação, expansão, elevação, queda, distorção do tempo, dormência, maior estado de alerta, foco e perceção aguçados, eletrificação, formigueiro, pulsação, rotação, giro, liberdade. Os sentidos internos são estimulados a produzir luz intensa e cores, luzes intermitentes, sons de zumbido ou estalidos, toques, e outras manifestações auditivas e visuais. A hipnose é diferente para cada pessoa e não existe um único fenómeno que a descreva.

‘Não vai acreditar nisto’ pode ser a frase mais comum que ouço de um cliente; é normalmente seguida pela descrição de

alguma experiência para além dos cinco sentidos e pela admissão hesitante de que ‘acho que posso ter estado noutra vida’.

Outro comentário recorrente é ‘Não acho que seja um bom sujeito’. Isto transmite sentimentos de autodepreciação, modéstia, redução de expectativas ou até evitamento. No entanto, isso é bastante diferente da atitude de desafio presente em ‘Aposto que não me consegue hipnotizar!’ A minha resposta invariável a tal desafio é: ‘Isso é verdade, pois nunca hipnotizei ninguém na minha vida. Ninguém pode hipnotizar outra pessoa. Toda a hipnose é auto-hipnose, mesmo quando há orientação de outra pessoa.’ A disponibilidade e a confiança são os ingredientes-chave que permitem que esta auto-hipnose ocorra. A hostilidade ou uma atitude de ‘vamos ver se consegue’ não favorecem a hipnose.

Por vezes, os clientes receiam que possam ser prejudicados por ‘mexer’ no passado, mas, a menos que a experiência seja vivida com medo, não há perigo. Isto é tão válido para a exploração de vidas passadas conduzida por um profissional como para o mesmo trabalho realizado individualmente através da auto-hipnose.

Os estados emocionais influenciam tudo o que experienciamos, pelo que as regressões devem ser abordadas com uma atitude mental positiva. Para a maioria das pessoas, uma primeira experiência com o passado é melhor realizada com um profissional, que depois fornece orientações pós-hipnóticas para trabalho independente. Para os interessados em trabalhar por conta própria, um capítulo posterior apresenta instruções e sugestões para o fazer.

Reviver vidas passadas num contexto de aconselhamento pode não parecer tão invulgar como se poderia antecipar, uma vez que vislumbres de vidas passadas ocorrem tanto diariamente como durante o sono para a maioria de nós. Ao conversar com um amigo, podemos subitamente ver uma expressão inesperada ou

uma distorção dos traços, ou a sobreposição de um rosto sobre outro. Num determinado local, podemos sentir uma forte sensação de familiaridade ou pertença. Envolvermo-nos num filme ou romance histórico pode desencadear memórias de outros tempos e lugares. Durante o devaneio, podemos perceber de repente que estamos a ver uma sucessão de rostos e cenas, apenas para desaparecerem assim que nos tornamos conscientes delas. Os sonhos durante o sono contêm elementos de vidas passadas, frequentemente como uma colagem de passado, presente e futuro. Só muito raramente um sonho apresenta uma sequência completa de uma vida passada. (Uma vez que não há perceção de tempo em estados alterados de consciência, passado, presente e futuro são todos agora.)

Porque não nos lembramos de vidas passadas da mesma forma que recordamos acontecimentos ocorridos anteriormente nesta vida? Aparentemente, existe algum consenso de que as lições desta vida devem ser aprendidas sem referência às experiências passadas até que se atinja um certo nível de desenvolvimento. É bem conhecido que bebés e crianças pequenas frequentemente se referem a coisas que só poderiam ter ocorrido numa vida anterior.

Quase sem exceção, os adultos à sua volta fazem grandes esforços para convencer a criança de que a experiência não poderia ter acontecido; não demora muito até que a criança comece a ocultar essas memórias e rapidamente aprende a suprimir a consciência de onde elas surgiram. O curioso é que parece ser tão fácil voltar a abrir-se a essa maior consciência infantil como foi suprimi-la quando o mundo assim o exigiu. Não há nada mais poderoso do que o potencial libertado.

As pessoas geralmente não têm dificuldade em regressar à realidade física da situação de aconselhamento após uma regressão a vidas passadas. Trata-se de uma simples mudança de foco para aquilo que é mais familiar e seguro. Ao trabalhar com

milhares de casos, nunca observei alguém ter mais do que uma dificuldade momentânea em ajustar-se ao presente. A intrusão de outro eu passa rapidamente e desaparece invariavelmente algumas horas depois.

Os sonhos tornam-se por vezes mais vívidos após uma regressão e podem revelar mais informações sobre a vida passada explorada. Mesmo no estado de vigília, a mente consciente pode ser temporariamente inundada com o desenvolvimento das informações que surgiram durante a sessão. Isto é sempre experienciado como agradável e satisfatório para a curiosidade despertada.

Quase toda a gente expressa algum grau de descrença logo após uma sessão, dizendo tipicamente 'Sinto que estava a inventar'. Esta sensação pode persistir ao longo de várias regressões, mesmo quando o material da vida passada ultrapassa a experiência e o conhecimento do cliente nesta vida. Apesar desta sensação de irrealidade, quando a investigação dos dados factuais da regressão confirma a sua exatidão, o cliente não fica surpreendido. Caracteristicamente, uma regressão produz sentimentos mistos: foi real e, no entanto, não foi real; eu estava lá e, ao mesmo tempo, estava aqui; eu pensava com a mente daquele eu anterior, mas a minha mente presente insistia em editar o que estava a acontecer. Grande parte desta confusão resulta da crença errónea da maioria dos clientes de que não estarão conscientes do ambiente à sua volta nem terão conhecimento desta vida enquanto experienciam outras. Por vezes isso acontece, mas especialmente no início é provável que permaneçam conscientes do seu ambiente físico e da situação de aconselhamento.

Um hipnotizador experiente inicia o processo de indução desde o momento em que o cliente entra no consultório, orientando a conversa de forma a reduzir o stress e a ansiedade enquanto aumenta a recetividade da pessoa para lidar com

energias passadas e emoções presentes. Após discutir as razões da escolha do cliente por uma experiência de regressão, realizamos alguns exercícios preliminares de visualização e análise de analogias. A suscetibilidade ao transe hipnótico é geralmente evidente nesta fase, embora possa ser necessário tranquilizar a pessoa quanto ao receio de ser um mau sujeito.

Algumas pessoas chegam à sessão de aconselhamento demasiado sonolentas ou demasiado estimuladas para um trabalho eficaz. O stress das questões em causa é sempre agravado pelo consumo excessivo de estimulantes como o café ou relaxantes como o álcool, e há uma consequente diminuição da capacidade de concentração. Quando isso acontece, não há alternativa senão reagendar a sessão.

Quando a discussão preliminar está concluída, pede-se ao cliente que inicie uma viagem guiada, para a qual o conselheiro será o navegador. É essencial que cliente e conselheiro concordem em confiar um no outro e em concentrar-se nas áreas de sofrimento previamente acordadas. O cliente é então orientado a relaxar o corpo físico, prestando atenção a cada parte individualmente, começando pelas pálpebras e descendo até aos pés. Algumas pessoas conseguem fazê-lo rapidamente, enquanto outras — particularmente aquelas que não estão familiarizadas com técnicas de relaxamento — necessitam de orientação a um ritmo mais lento.

Depois de o corpo estar relaxado e os braços e as pernas soltos, a atenção é direcionada para a respiração. Afirmo que, a cada respiração, o relaxamento se tornará mais profundo e que surgirá uma sensação de dormência e leveza. O passo seguinte é acalmar a mente consciente. Pede-se ao cliente que imagine desligar o "computador" da mente ou apagar o quadro dos pensamentos. Estas são imagens que quase toda a gente consegue visualizar com facilidade. Sugere-se ainda que todos os

pensamentos intrusivos durante a indução serão imediatamente apagados, assim como quaisquer sons que possam ser distrativos.

As expressões-chave ‘deixar ir’ e ‘relaxar cada vez mais profundamente’ são repetidas muitas vezes, mantendo-se um foco contínuo na respiração. O esforço para produzir uma hipnose profunda neste momento é desnecessário e por vezes contraproducente. Se um cliente tiver particular dificuldade em abdicar do controlo, costuma ajudar encorajá-lo a atingir ‘apenas o nível de relaxamento mais profundo possível’. Após cinco a quinze minutos, a maioria dos clientes está pronta para recuar no tempo. Costumo usar a imagem de um relógio com os ponteiros a girar rapidamente para trás. Muitas vezes os anos são contados à medida que o cliente vai ‘ficando cada vez mais jovem’.

Neste ponto, pede-se à pessoa que pare em qualquer cena que contenha as emoções do problema trazido para o aconselhamento. A maioria das pessoas consegue encontrar com facilidade episódios da infância relacionados com a questão em causa. Algumas encontram tantos que toda a sessão é utilizada para explorar esses momentos. Muitas vezes, a ligação com o problema atual não é evidente para o cliente, que está totalmente envolvido na cena, por vezes até às lágrimas ou ao riso. Após essa experiência, a maioria comenta que não pensava conseguir ‘lembrar-se tão bem’ das experiências da infância. Muitos ficam intrigados com a vividez das imagens e com a realidade das sensações.

Geralmente, as pessoas estão tão ansiosas por chegar ao material de vidas passadas que passam rapidamente pelas memórias da infância. Dependendo do seu interesse principal, podemos omitir as experiências de nascimento e do período intrauterino para permitir mais tempo para outras vidas. Quando o cliente está relaxado e recetivo, estamos prontos para recuar ainda mais no passado.

Uma imagem útil neste ponto é a de um túnel escuro através do qual se parece flutuar confortavelmente. Sugere-se que o fim do túnel se abre para uma cena de uma vida anterior. O cliente tem então a oportunidade de se concentrar nessa cena antes de entrar nela e tornar-se parte dela.

Na regressão seguinte, acabei de dizer a Arnold para olhar para a cena no fim do túnel. Ele tinha vindo para uma regressão por curiosidade e planeava fazer outras posteriormente. Fiz algumas perguntas para obter factos verificáveis, mas não houve tentativa de nos concentrarmos nesse aspeto. Arnold queria abordar o maior número possível de coisas e planeámos discutir as suas respostas mais tarde, como verá.

A cena torna-se cada vez mais clara. O que estás a ver?
É uma mulher a rezar num altar.

Percebo. Diz-me tudo aquilo de que estás consciente.
Estamos numa igreja grande e antiga, janelas longas e estreitas, arcos de pedra, uma grande janela redonda de vitral à frente.

Sentes que estás sozinho?
Estamos apenas os dois aqui dentro.

Como está vestida a mulher?
Vestido branco com detalhes verdes, renda comprida... sensação desconfortável.

Diz-me como estás vestido.
Estou a usar uma camisa vermelha. Estive a trabalhar lá fora, as mãos estão sujas.

És um homem?
Sim. Estou à espera que ela acabe de rezar. Não gosto muito da igreja.

Quem é esta mulher?
É a Ann.

O nome dela é Ann? Chamas-lhe Ann?
Sim!

E como é que ela te chama?
Ela chama-me Jay. O meu nome é Jason.
Percebo. A Ann é tua parente?
Não.
É uma amiga?
Sim.
E vieste aqui com ela?
Não, eu vim... sabia que ela estava lá dentro, por isso entrei à procura. Não acho que devesse estar aqui, mas conheço uma porta das traseiras. Trabalho nos terrenos.
Trabalhas nos terrenos. És jardineiro?
Sim.
Qual é o teu apelido, Jason?
Leopold.
Disseste que não gostas muito da igreja. Podes dizer-me porquê?
As pessoas, elas... falam de amor o tempo todo... eu não o vejo nelas de todo.
A Igreja magoou-te de alguma forma?
Parece que Deus é para os ricos.
E, no entanto, trabalhas para a Igreja. Porque o fazes?
Trabalho para diferentes... quem me chamar, trabalho para eles. Trabalho para a Igreja apenas quando não há outro trabalho.
Percebo. E és pago em dinheiro pelo teu trabalho?
Pela Igreja, sim. Também trabalho para um nobre e ele dá-me um lugar para ficar.
Quanto recebes pelo trabalho?
Uh... dois xelins por dia.
E recebes no fim de cada dia?
Sim. Quando escurece, outro monge gordo ou padre sai e paga-me.
Podes dizer-me como é o pagamento?
Duas moedas. Castanhas.

Qual é o nome deste lugar onde estamos neste momento? Como se chama esta área?
Coventry.
Que país é este?
Inglaterra.
Em que estação do ano estamos neste momento?
Outono.
Sabes a data de hoje?
É novembro. Não tenho a certeza do dia.
Que ano é?
1747.
Sabes quem governa o país? Quem está no trono? De quem falam as pessoas?
Falam do rei George.
Falam de mais alguém?
Sobretudo de... [suspiro] pessoas nobres... falamos das pessoas nobres. O nobre para quem trabalho chama-se Frederick...
Isso é em Coventry?
Sim.
Alguma vez saíste de Inglaterra?
Não. A Ann gostava de me levar para França.
Porquê?
Oh, para sair daqui [suspiro]. Temos uma relação que é... as pessoas não gostam.
Porquê?
[suspiro] Não sou de linhagem adequada para ela. Ela é... filha do nobre.
Que idade tens, Jason?
Tenho vinte e um anos.
Que idade tem a Ann?
Tem a mesma idade.

Percebo. Alguma vez saíste de Coventry?

Hmm, não. Quando era jovem estive numa... cidade chamada York... qualquer coisa...

Qual era?

Chamava-se York.

Sabes por que estavas lá?

Nasci lá... há muito tempo... o irmão dele tomou conta de mim... o nobre. Fui criado como os trabalhadores que pertenciam ao nobre... ou trabalhavam para ele. Ele não me criou na casa dele porque eu não era da família.

Percebo.

Conheci a Ann há quatro anos, a trabalhar no jardim atrás da grande casa dele.

Se fosses para França com a Ann, irias de avião?

... Não se pode viajar pelo ar. Iríamos numa carroça, a minha velha carroça, e depois talvez até à costa. Ela conhece um pescador e ele levar-nos-á. Tenho uma carroça velha. Temos de a vestir um pouco diferente. Há uma estrada por onde nunca passei... seria a primeira vez que passaria por essa estrada...

Já ouviste falar de alguém que viaje pelo ar?

Não. Ouvi falar de pessoas que dizem voar durante o sono... grandes sacos de que ouvi falar em França... voam no ar... não acredito nisso.

Achas que o homem alguma vez voará realmente?

Oh, sim. Acredito que tudo é possível... a Igreja não acredita, no entanto... essa é uma das razões pelas quais não gosto de me associar a eles.

Achas que tu e a Ann vão ficar juntos?

Sim. Queremos muito. Tenho sempre medo do que as pessoas dizem... e ela, que tipo de vida teria...

Fazes outro tipo de trabalho?

Sim, gostaria de aprender a trabalhar madeira.

Madeira?

No meu tempo livre corto ramos em diferentes formas.

Diz-me como és fisicamente.

Cabelo escuro. Tenho uma cicatriz na face, penso que de uma luta há muitos anos. Raramente vejo como sou. Na grande casa do nobre há vidro e aí consigo ver-me...

Esse vidro é para te veres?

Sim... há muitos desses.

És alto, baixo ou de estatura média?

Não sei. Podias chamar-me alto, mas há pessoas mais altas do que eu.

Quanto achas que pesas?

Não sei. Pesam em pedras... não sei que tipo de pedras usam... nem quantas eu peso.

Percebo. Que tipo de trabalho fazes para o nobre?

Ele tem um pequeno riacho atrás, e eu mantenho as margens limpas e os ramos... não deve haver ramos a crescer dentro da água [suspiro]...

O que mais fazes?

Ah... parece que movo pedras para o nobre. Não tenho a certeza de que ele saiba o que quer... mover pedras de um lado para o outro... acho isso muito desagradável. Se eu movesse a pedra uma vez, deixava-a, mas ele quer que eu a mova para ali e depois para ali... tenho de pôr algumas pedras num barco e depois carregá-las.

Disseste que o nome do nobre era Samuel?

Não, o nome dele é Frederick.

Vamos avançar no tempo e ver se vais ficar com a Ann.

Passaram-se vários anos... estás mais velho...

Estamos agora a viver juntos na Holanda.

Mudaste-te para a Holanda?

Sim, mas estive aqui algum tempo sozinho. Ela ficou muito doente em Inglaterra e mandou-me ir sozinho [suspiro]. Disse que seria melhor eu ir primeiro. Talvez a doença fosse vontade de

Deus e que eu deveria ir sozinho... levou-me a suspeitar... estou na Holanda, não em França.

O que se passa?

Holanda, não França. Fomos por... pescador. Eu e mais quatro fomos sozinhos. Ela devia juntar-se a mim.

A Ann devia juntar-se a ti?

Sim, em alguns meses, mas foram alguns anos.

Que idade tinhas quando ela se juntou a ti?

Trinta e um.

És feliz a viver com a Ann?

Oh, sim.

Têm filhos?

Sim.

Podes falar-me deles?

São quatro. Um nasceu antes de ela casar comigo.

Esse é teu filho? És o pai?

Não. Em Inglaterra ela ia casar... e casou com um... ela escrevia-me, mas as cartas demoravam muito a chegar.

Porquê?

... vinham de barco. E ela escrevia e depois deixou de escrever. Foi muito doloroso para mim... escreveu de novo dizendo que tinha casado com alguém de linhagem nobre [suspiro]... a família obrigou-a.

Então nunca esperaste voltar a vê-la?

Eu... esperava vê-la... por dentro sentia isso, mas mesmo assim doía.

Então o que aconteceu ao marido dela?

Ela deixou-o. Ele não a amava. Os nobres não se casam por amor.

A Ann recuperou completamente? Está bem?

Oh, sim. Rezei por ela todos os dias.

Vamos avançar mais no tempo. Vamos até ao momento da tua morte. Fala-me disso.

Estou sozinho. As pessoas sabem que vou morrer.

Que idade tens?
Sessenta anos.
De que estás a morrer?
Apenas cansado. A Ann morreu...
Quando morreu?
Há quatro anos.
E sabes que estás a morrer?
Sim. Quis morrer durante muito tempo. Desde que a Ann morreu, um dos nossos filhos morreu. Afogou-se.
Fala-me da tua morte. Como foi o momento da morte para ti?
[suspiro] Sensação de... não tenho bem a certeza. De alguma forma nunca partir... e... querer levantar-me e abrir a porta e ver as outras pessoas... não parece possível não conseguir fazer isso mais. Tenho muito medo.
Vamos para alguns momentos depois da tua morte.
[suspiro] Vejo um armário... encostado à parede...
O armário está encostado à parede?
Sim. Estava no quarto.
Como podes ver isso se acabaste de morrer?
Eu... não acredito que tenha morrido... mas não estou com o corpo ali deitado na cama.
Consegues ver o teu corpo?
Isto já me aconteceu antes.
O que queres dizer com isso?
Sonhei que voava e via o meu corpo. Sinto que estou a sonhar outra vez. Parece que estou a voar um pouco mais longe do meu corpo do que antes.
O teu corpo ainda está vivo ou está morto?
Não me importo.
Não te importas?
Não.
Que forma tens? Que substância és?
É difícil de descrever. Sinto como se tivesse asas, e ao mesmo

tempo parece que a minha mente e o meu pensamento estão em todos os meus membros ao mesmo tempo. Sinto como se pudesse ver com os pés... sinto que posso... e, ao mesmo tempo, posso ver coisas diferentes ao mesmo tempo. Todo o meu ser parece-se com aquilo que antes sentia na cabeça. Parece que, quando penso, tudo está a pensar.

Como foi a transição para o estado de morte? Como foi o momento em que passaste para essa experiência?
Foi muito leve, uma sensação leve. Foi como uma mudança de... mudança de vento... o vento mudou de direção e...

Como se o vento mudasse de direção?
Sim, e tudo o resto permaneceu igual. Sentir as coisas de um lado diferente.

Houve vozes ou alguém a chamar o teu nome?
Hmm, não. Senti-me muito sozinho, mas ao mesmo tempo sinto que isto é apenas temporário. Foi a minha escolha estar sozinho. Quero ver apenas uma pessoa... a Ann... pergunto-me se posso vê-la agora...

Consegues vê-la agora?
Os olhos estão no quarto. Não consigo vê-la, sinto... sinto-a à espera algures num canto no topo do quarto... através do teto... talvez algures acima da casa. Lá longe, num canto, afastada da cama... não no quarto, mas fora da casa... sinto que ela está lá.

Vamos avançar no tempo agora. Deixa os meses e os anos passarem...

[suspiro]

Com sugestões positivas de que se sentiria relaxado e revigorado, trouxe Arnold de volta ao presente. A discussão que tivemos após a regressão dá uma ideia da perceção de Arnold sobre a experiência.

Quanto tempo te pareceu, Arnold?
Vinte minutos, nem isso. [A sua voz tinha mudado quando era Jason, mas agora era novamente a voz de Arnold.]

Foi cerca de uma hora e dez minutos.

[risos] Não pode ter sido mais de quinze ou vinte minutos!

Surpreendente, não é?

Sim. Quando volto a ver a sala, é como se eu... sinto que estive mesmo no passado.

Tinhas alguma ligação com a realidade enquanto experienciavas a outra vida?

No início, o barulho do camião... não sei...

Mas conseguiste voltar a colocar-te naquele outro lugar?

Não me lembro de... desaparecer, de estar muito consciente disso. É difícil descrever a tua voz antes, mas era como parte do cenário, como se devesse estar lá durante todo o conjunto das coisas...

algo que me acompanhava constantemente.

Não tinhas medo disso nem de invasão de privacidade?

Não. Mas às vezes queria experienciar algo durante mais tempo e disseste para avançar... como se eu quisesse ficar muito mais tempo naquela igreja. Queria ficar lá e absorver tudo.

Sentiste necessidade, em algum momento, de questionar quem eu era ou o que era aquela voz?

Apenas uma sensação de aceitação... é difícil de descrever. Bem, no início eu estava a perguntar-me... a mente consciente, seja o que for, estava a questionar se o que eu estava a dizer seria historicamente verificável ou não. Depois esqueci isso e deixei simplesmente que tudo surgisse.

Lembras-te do nome que deste a ti próprio?

Sim. Jason... não... Jas... Jason Leopold.

Quando te perguntei sobre o avião, como te sentiste por dentro ao responder?

Uma sensação meio a meio. A primeira sensação foi de que não fazia sentido... havia uma espécie de interrogação quando surgiu a palavra ar. E depois, por outro lado, penso que devia ser a minha consciência presente.

Portanto, primeiro estavas a pensar com o cérebro do Jason?
Sim.

Depois estavas a pensar com o cérebro do Arnold, é isso?

Sim, penso que foi assim. Sim, a parte do Jason foi muito mais curta, apenas uma breve interrogação. Não me lembro durante quanto tempo falei disso, mas... bem, o meu eu consciente pensava em avião e eu lembrava-me de que existiam balões... balões de ar quente.

Mas chamaste-lhes sacos.
Sim. Foi a primeira palavra que me surgiu. Não pensei na palavra balões... balões não me ocorreu.

Podes dizer-me, Arnold, se há algo na tua experiência nesta vida que pudesse levar a que tudo isto fosse fruto da imaginação? Já estiveste em Coventry, Inglaterra, ou viajaste na Holanda?

Estive apenas no sul da Alemanha, só isso. Nunca na Holanda nem em Inglaterra. Já ouvi falar de Coventry. Tive uma sensação muito forte acerca de um lugar em Portland há cerca de quatro anos... vi um sítio lá que tinha cerca de cem anos e era propriedade de algumas freiras, e tive a estranha sensação de que a minha família estaria interessada em comprá-lo... quando lá estive foi como se já tivesse visto algo assim antes. Lembro-me disso...

E isso foi semelhante a quê na regressão?
Bem, o meu eu consciente... Arnold... pensou que aquilo se parecia com o lugar em Portland.

O que se parecia com o lugar em Portland?
A casa do nobre... a casa dele, não a igreja.

Bem, tenho a certeza de que viste mais do que descreveste?

Oh, sim, muitas coisas interessantes. Uma vedação, com um muro de pedra e uma estrada para além disso. Senti que a propriedade não ficava muito longe da igreja, talvez até fosse visível. Quando estava junto ao cemitério da igreja, lembro-me de que diferentes níveis de consciência surgiam em mim e eu

questionava isso. Isso acontecia com mais frequência na primeira metade.

Como a parte da casa. Perguntei-me se alguém naquela época usaria a palavra casa. Quando disse o vidro, ao ver-me, estava consciente da palavra espelho... poderia ter dito facilmente a palavra espelho, mas ao mesmo tempo havia a sensação de que não sabia o que a palavra significava.

E quando falaste de pesar em pedras?
Isso também me perturbou. A minha consciência interferia e de repente eu não sabia. A minha mente consciente pensava em libras e, de repente, via imagens de pedras...

Então era a mente do Jason que evocava pedras e a mente do Arnold que pensava em libras?
Sim, às vezes era difícil distinguir as duas. Por vezes gostava de saber mais... para a minha mente consciente gostaria de ter mais informação.

Mas isso torna-o mais credível se não souberes. Isto é interessante. Portanto, não foi a mente consciente que transmitiu ao Jason a ideia de pedras, veio na direção oposta. A tua mente consciente não estava a dizer ao Jason: "Olha, deves estar a falar de pedras, não de libras".
Não, não. Era...

Parece ser o contrário do que disseste?
Exatamente.

A primeira regressão de Arnold foi maioritariamente de Nível 4, e ele respondeu com facilidade com uma grande quantidade de informação e detalhe. Como indicam os seus comentários posteriores, houve alguma autoedição, embora estivesse suficientemente envolvido na vida passada para rejeitar conceitos provenientes da sua mente consciente atual durante a regressão. Um aspeto interessante foi o reconhecimento de que uma casa que tinha visto recentemente em Portland se assemelhava àquela onde viveu enquanto trabalhava para o nobre nessa vida anterior. Ao

ver a casa em Portland, decidiu que a sua família poderia estar interessada em comprá-la, sem saber então que era a ligação à vida passada que orientava os seus pensamentos. As pessoas, de facto, escolhem frequentemente casas ou terrenos com base em atrações de vidas passadas.

Embora não gostasse do seu trabalho e fosse um amante frustrado na primeira parte da regressão, Arnold mostrou relutância em abandonar essa cena quando, como Jason, lhe foi pedido que avançasse para um momento posterior. A experiência de morte que recordou é típica de muitas e será discutida separadamente num capítulo posterior.

A primeira regressão de Arnold foi bem-sucedida de várias formas. Regressou a uma vida em que tinha um amor profundo e duradouro pela sua companheira, o que lhe deixou uma sensação agradável de nostalgia. Qualquer medo da morte foi atenuado, se não dissolvido, ao recordar essa morte como uma 'mudança na direção do vento'. Nem todas as regressões trazem memórias tão felizes, mas todas contribuem positivamente para o autoconhecimento e crescimento.

7.
O Mal-Estar da Alma

Pois é da alma que o corpo toma forma:
A alma é forma, e é ela que faz o corpo.

Edmund Spenser, An Hymne in Honour of Beautie

Não há muitos anos, a palavra psicossomático tornou-se um rótulo na moda e conveniente para queixas físicas que não se enquadravam claramente nos sistemas conhecidos de diagnóstico e tratamento médico; qualquer doença sem base fisiológica discernível podia ser explicada com esse termo. Usado corretamente, referia-se a doença com origem na mente (ou, mais precisamente, no cérebro) e que se manifesta no corpo.

Contudo, a expressão abreviada ‘Está tudo na sua cabeça’ começou a ser ouvida com crescente frequência e frustração por muitos pacientes insatisfeitos, sobretudo porque pouco lhes era oferecido além de advertências moralistas para ‘se recomporem’.

A investigação atual demonstra cada vez mais conclusivamente que grande parte, senão toda, a doença começa de facto na mente (cérebro). Um pensamento fugaz que gera uma resposta emocional pode lançar o corpo numa reação de luta ou fuga, a resposta física primitiva à ameaça; mecanismos de defesa são ativados, hormonas e enzimas fluem em grandes quantidades, e a área mais vulnerável do corpo do indivíduo suporta o impacto desta agressão.

Ruth, uma mulher de sessenta anos, tinha um problema auditivo que vinha a piorar ao longo dos últimos dez anos, agravando-se significativamente no ano anterior à sua consulta comigo. Após exames extensivos, não foi encontrada qualquer causa médica. Em regressão, encontrou-se a viver numa comunidade agrícola sul-americana, membro de uma família muito religiosa. O pai nessa vida era pregador a tempo parcial e incutia em toda a família um discurso de castigo e condenação. Ruth fazia o possível para o ignorar, bloqueando a sua voz.

Nesta vida, Ruth é agente imobiliária, casada com um homem que representa uma figura paterna do passado. O marido está constantemente a “pregar-lhe”, tentando fazê-la sentir-se culpada. Compreensivelmente irritada com estes ataques domésticos, Ruth achava o trabalho desgastante. ‘Estou cansada de ouvir as queixas dos meus clientes’, repetia nas sessões.

O corpo de Ruth estava a interpretar literalmente as suas palavras. Isto, combinado com o padrão de resposta negativa da vida anterior, estava a afetá-la profundamente. Após várias sessões, Ruth percebeu que já não podia escapar ao inaceitável através da perda auditiva; tinha de enfrentar as pessoas e as circunstâncias e lidar com elas da melhor forma possível. O

problema auditivo estabilizou após a primeira sessão e, em dois anos, não apresentou agravamento. Ocasionalmente, Ruth refere até alguma melhoria.

Um padrão crónico de comportamento defensivo como o de Ruth tem um impacto claramente negativo na saúde do indivíduo. Existe uma progressão de sinais de alerta que vai desde a perceção intuitiva mais subtil até manifestações físicas de ligeiro desconforto, dor e, por fim, colapso orgânico ou mental. Em última instância, se estes sinais forem ignorados e a causa do comportamento não for eliminada, sobrevém a morte.

As emoções, tal como os pensamentos, têm origem no cérebro, e a combinação de ambos estabelece a condição conhecida como stress. O stress pode ser positivo ou negativo, dependendo das nossas necessidades, expectativas e experiências anteriores.

O stress positivo motiva-nos, impulsiona-nos para a ação. O stress negativo, por outro lado, desgasta e debilita; é simultaneamente causa e efeito de reação. Todo o stress afeta o corpo, mas o stress negativo enfraquece claramente a resistência do organismo. (Considere o stress positivo de um casamento, a ambivalência de um novo emprego e o stress negativo de um funeral.)

A doença, resultado de stress não resolvido, é um exemplo do princípio universal de causa e efeito a atuar em vários níveis do Eu. Dolly sofria de problemas crónicos de tonturas e perda de equilíbrio, sem explicação física aparente. Em regressão, encontrou-se numa aldeia inglesa. Era outubro de 1918, e a jovem dessa vida falava alegremente sobre os preços cobrados pelos comerciantes locais. Subitamente começou a sentir tonturas e náuseas, e nada do que eu dizia aliviava o que sentia nem a fazia avançar na experiência. Finalmente respondeu ao ser conduzida ao momento da sua morte, que ocorrera pouco depois do início desses sintomas.

Aparentemente, morreu na epidemia de gripe de 1918 e foi enterrada com muitos outros em sepulturas escavadas fora do cemitério da igreja. O carácter inesperado da morte, aliado ao enterro pouco convencional, produziu um trauma emocional que Dolly ainda carregava nesta vida. Felizmente, a regressão foi suficiente para libertá-la de novos sintomas.

A doença manifesta-se apenas quando não reconhecemos ou ignoramos os sinais de alerta iniciais. Neste mundo físico, ficamos tão absorvidos pelos sentidos — pelo que vemos, ouvimos, cheiramos, provamos e tocamos — que tendemos a ignorar as mensagens do corpo, que são subtis e frequentemente simbólicas. Estas mensagens tornam-se cada vez mais evidentes quanto mais tempo são ignoradas, até que acabam por produzir sintomas suficientemente perturbadores para exigir tratamento profissional.

Por exemplo, um homem pode sentir um desconforto geral ao comer alimentos ácidos como tomate, mas não relacionar uma coisa com a outra. Semanas, meses ou anos depois, pode começar a notar desconforto ocasional no estômago. Mais tarde, pode desenvolver uma úlcera. Em qualquer ponto deste processo, uma maior consciência de si poderia ter interrompido a evolução da doença.

Infelizmente, a medicina tradicional tem vindo a depender de medicamentos e cirurgia para tratar o corpo. Embora tenham sido alcançados resultados notáveis desta forma, existe um efeito secundário insidioso que começa a ser reconhecido: ambos os tipos de tratamento incentivam a passividade do paciente. Não lhe é atribuída responsabilidade pessoal pela cura, onde ela deveria residir; os sintomas podem ser aliviados, mas trata-se o efeito e não a causa.

Como resultado, a cura é frequentemente temporária, e podem desenvolver-se dependências físicas e psicológicas. Ao escolhermos soluções tradicionais, trocamos muitas vezes

experiências valiosas de aprendizagem por alívio temporário, enfrentando novamente os mesmos desafios quando a doença regressa.

Quando Barbara veio ter comigo pela primeira vez, encontrava-se em grande sofrimento físico e mental. Casada com um veterano da guerra do Vietname com graves problemas emocionais decorrentes da guerra, Barbara vivia um conflito entre a responsabilidade de apoiar o marido e a responsabilidade para consigo própria. Era uma situação em que nenhuma das opções parecia satisfatória. Além disso, sofria de um grave problema nas costas e de doença hepática aguda.

A nossa conversa inicial revelou que o marido já tinha ameaçado sair várias vezes, mas Barbara não o deixava, por se sentir culpada por não o ajudar a resolver os seus problemas. Violento desde o início da relação, chegou a atravessar uma montra durante uma discussão. Por ter ficado horrorizada com o resultado sangrento e ido pedir ajuda em vez de permanecer no local, Barbara culpava-se constantemente por não ter conseguido lidar com a situação.

Dominada pela culpa no casamento e noutras relações, não surpreende que os problemas no fígado e nas costas tenham surgido. Em regressão, relatou várias vidas em que abusara do álcool; nesta vida, desenvolveu uma alergia tão forte ao álcool — especialmente vinho — que o fígado estava constantemente inflamado e aumentado.

A dor intensa nas costas foi associada a uma vida em que fora um homem forte e físico. Ao observar uma cena como marinheiro, viu uma luta começar. Um homem ‘com ódio intenso’ segurava um tubo pesado e, de repente, atingiu-o nas costas, aparentemente matando-o. Mais atrás, encontrou outra vida no Egito em que também fora atacada pelas costas com uma faca.

Após várias sessões, Barbara deu o primeiro passo para a recuperação ao deixar o marido. Praticou a técnica de reunir luz branca das regiões mais distantes do universo e concentrá-la no fígado e no local onde fora atingida nas costas. À medida que a culpa diminuía e seguia as técnicas de visualização, Barbara melhorou em quase todos os aspetos da sua vida.

A verdadeira cura é um processo ativo, que exige o envolvimento combinado das energias físicas, mentais, emocionais e espirituais. Todo o Eu deve estar envolvido para que a cura ocorra.

As emoções são uma das ferramentas mais criativas ao nosso dispor, e nenhuma cura pode acontecer sem envolvimento emocional completo. Para sermos agentes ativos da nossa própria cura, devemos estar pelo menos tão envolvidos emocionalmente na cura (eliminação do efeito) quanto estivemos na criação da condição que levou à doença (estabelecimento da causa).

Ninguém nos pode curar, e só nós próprios nos podemos curar. Os profissionais de saúde podem ajudar no processo, mas somos, em última instância, responsáveis pela cura — quer se trate de uma constipação inesperada, enxaquecas crónicas ou hepatite infeciosa. Canalizar todas as nossas energias positivas para um problema de saúde é muito mais eficaz do que qualquer agente externo; isto tem sido demonstrado repetidamente em estudos em que placebos produziram os mesmos resultados que medicamentos especificamente desenvolvidos para tratar certos sintomas ou doenças. A crença e a responsabilidade pessoal são os pilares da cura.

Tem sido dada tanta ênfase ao tratamento da doença que pouco tempo foi dedicado à sua prevenção. Se prestássemos atenção aos nossos sinais de alerta precoces — alguns dos quais se manifestam nos sonhos, nas analogias que usamos no discurso quotidiano e em ansiedades discretas e aparentemente gerais — seríamos capazes de resolver a energia negativa que gera a

doença. Trata-se de uma das nossas responsabilidades mais importantes para connosco e para com os outros.

O crescente interesse, em alguns círculos médicos, pelo tratamento holístico — isto é, tratar a pessoa como um todo e não apenas o sintoma apresentado — é um sinal encorajador de que começamos a dar passos no sentido de reconhecer as verdadeiras origens da doença e a identidade do verdadeiro curador, o Eu.

A medicina tradicional tem geralmente ignorado a influência do passado, e especialmente de vidas passadas, na doença, porque validar essa ligação através de controlo laboratorial é praticamente impossível. Talvez o melhor trabalho realizado até agora tenha sido a investigação do Dr. Ian Stevenson sobre as recordações de crianças pequenas.

Ele descobriu que estas crianças, estando completamente despertas e conscientes, conseguem recordar com grande detalhe — frequentemente verificável — os acontecimentos e circunstâncias de vidas passadas. (Acredito que há muito no universo que não é comprovável devido às limitações inerentes aos nossos atuais métodos de investigação, mas que, com o tempo, descobriremos as ferramentas adequadas para estabelecer a validade de ideias que ainda são relegadas para o domínio da conjetura ou da fé.)

Muitos dos stress atuais nasceram no passado, e a repressão impede que as circunstâncias originais entrem na mente consciente. Esses acontecimentos foram originalmente dolorosos, e o medo da dor mantém-nos enterrados abaixo da consciência, embora continuem a dominar o nosso comportamento presente. Todos os dias, estes traumas ocultos geram uma certa quantidade de stress, que é agravado pelo medo do reconhecimento consciente e da repetição da dor. Infelizmente, por vezes permitimos que a realização pessoal seja bloqueada pelo medo, pela culpa e pelo arrependimento, mantendo fechada a porta a

qualquer conhecimento consciente ou libertação de antigas feridas.

Vincent sofria de depressões profundas que prejudicavam a sua concentração ao ponto de o seu negócio estar a entrar em ruína. Estava a ser tratado com antidepressivos, mas sem resultados significativos. Em regressão, regressou a uma vida em Inglaterra onde foi um dos trabalhadores que ajudaram a construir o Titanic. Quando esse navio 'inafundável' se afundou, culpou-se a si próprio, convencido de que a má qualidade do seu trabalho tinha tornado o navio vulnerável. Após três sessões, Vincent recuperou completamente da depressão baseada na culpa que trazia de uma vida anterior. Ao olhar para trás, percebeu que as depressões tinham começado quando a esposa e alguns amigos tentaram persuadi-lo a investir num barco.

As regressões a vidas passadas frequentemente abrem uma brecha e permitem o confronto com essa energia oculta mas fortemente influente, quer se manifeste como uma dor recorrente que remonta ao século XVIII, quer como obesidade com origem no século V a.C.

De facto, a obesidade está frequentemente ligada à privação de alimentos ou mesmo à fome numa vida anterior. Uma pessoa que procurou aconselhamento por obesidade regressou a uma vida do século XIX em que, como uma menina de quatro anos chamada Mary Ann, atravessou o Oeste americano numa caravana. A cena que recordou com mais vividez foi uma noite extremamente fria pouco antes do Natal. Mary Ann encolhia-se junto dos irmãos mais novos junto à fogueira, aterrorizada, enquanto esperavam que os homens regressassem de uma caçada para obter comida. Nesse momento, o frio, o medo e a fome eram quase insuportáveis para a criança, e ela levou essas memórias até ao presente.

Outra pessoa que tentou perder peso sem sucesso também sofrera os rigores dos invernos nas planícies. Esta mulher

recordou uma vida como um bravo indígena cuja responsabilidade era conduzir a sua tribo nómada para locais com alimento suficiente. Era um fardo pesado, que se tornava cada vez maior à medida que os rebanhos de bisontes desapareciam.

Também com problemas de peso, Jeanne regressou a uma vida como criada na corte de Luís XVI. Descreveu a vida na corte com grande detalhe, incluindo menus, vestuário e eventos sociais em Versalhes, do ponto de vista de uma serva que não ousava olhar diretamente para o rei. Acabou por casar com um criado e ambos se retiraram para uma pequena quinta pertencente ao pai dele.

Jean-Louis morreu aos sessenta e três anos, deixando Jeanne sozinha. Sem ajuda, tornou-se impossível gerir a quinta, e todos os amigos viviam longe. Não havia comida, e Jeanne morreu de fome pouco depois. Disse-me que o seu corpo foi encontrado por um vendedor ambulante. 'Ele bateu à porta e, como ninguém respondeu, entrou e encontrou o meu corpo', recordou. 'Disse "Ah, mon dieu!" e fugiu.' Não surpreende que Jeanne tivesse associado fortemente a privação alimentar ao abandono, comendo sempre que se sentia só ou rejeitada.

A psicoterapia regressiva procura rastrear um padrão de comportamento até ao acontecimento original carregado de emoção e, em seguida, identificar os mecanismos atuais que continuam a manter o passado ativo — tarefa frequentemente complicada pela mudança desses mecanismos.

Um caso ilustra bem este ponto. Um homem na casa dos vinte anos procurou-me com indigestão crónica. O médico examinara-o exaustivamente, sem encontrar causa. Dick estava preocupado com a quantidade crescente de medicamentos que tomava, especialmente porque pouco o ajudavam. Após analisar os seus hábitos alimentares e estilo de vida, concluí que um acontecimento passado devia estar na origem do problema.

Durante a regressão, o mistério foi resolvido. Dick recordou uma vida na Suécia, no início do século XVIII, onde vivia numa quinta com os pais e dois irmãos mais novos. A vida era exigente. A única alegria era a relação com os animais, alguns dos quais nomeava e tratava como animais de estimação. Numa noite, ao jantar, ouviu o irmão falar em comer o coelho de estimação. Dick saiu a chorar, mas o pai obrigou-o a regressar e a comer o animal. Durante o resto da vida — morreu cinco anos depois num acidente — evitou carne sempre que possível.

A ligação à indigestão atual tornou-se clara, sobretudo quando percebeu que os sintomas começaram após uma visita de Natal a familiares numa quinta em Indiana. A regressão resolveu o problema em duas horas. Para Dick, foi quase milagroso deixar de sentir dor ao comer. Para mim, foi uma confirmação do princípio da terapia regressiva: reviver o passado para o ultrapassar, permitindo que o presente seja mais pleno.

A indigestão está frequentemente ligada a maus hábitos alimentares ou ao stress desta vida, mas existem doenças que se relacionam com o passado, incluindo:

Alergias
Dores de cabeça (especialmente enxaquecas)
Problemas nas costas
Dor crónica
Recuperação lenta após cirurgia

Entre as perturbações mentais, a depressão, tendências suicidas e personalidades múltiplas, bem como certas formas de esquizofrenia, parecem por vezes estar relacionadas com vidas passadas.

Sandy, de dezoito anos, dizia ouvir outra voz dentro de si. Na escola queria estar noutras salas. Detestava o seu nome. A mãe descrevia-a como duas pessoas distintas: ora doce e dedicada, ora rebelde e agressiva. Após um episódio de furto, foi levada para terapia.

Em regressão, revelou ter sido uma jovem num campo de concentração, onde os seus atuais pais eram oficiais alemães. Reviveu o horror até à morte numa câmara de gás. Noutra regressão, foi um chefe tribal respeitado. Estas energias opostas coexistiam no seu subconsciente. Após várias sessões, conseguiu integrá-las e estabilizar o comportamento.

A doença nem sempre resulta apenas de repressão emocional. Outras causas incluem:

1. Falta de empatia em vidas passadas; preconceito
2. Recusa em ajudar outros doentes
3. Recusa em desenvolver potencial criativo
4. Conflito entre diferentes "eus" passados
5. Um eu passado negativo que persiste
6. Transferência direta de uma condição passada

Dolph, de trinta e dois anos, queria correr, mas sentia dores intensas nas pernas. Em regressão, foi um marinheiro em 1837. Vivia com a mãe, que não podia andar e era exigente. Sentia-se dividido entre a obrigação e a rejeição. Nunca resolveu esse conflito, que mais tarde se manifestou fisicamente. Após compreender esse conflito, a dor começou a diminuir.

Embora estas ligações pareçam evidentes, não existe qualquer entidade externa a determinar punições. Somos nós que escolhemos o que carregar e quando libertar.

Cada pessoa tem a responsabilidade de libertar os aspetos do passado que interferem com o crescimento presente. A doença reflete o estado da alma. Quando estamos alinhados com o presente, a alma está em paz — e o corpo também.

8.
As Algemas do Medo

Nunca sabemos quão altos somos
Até sermos chamados a erguer-nos;
E então, se formos fiéis ao propósito,
A nossa estatura toca os céus.

Emily Dickinson, We Never Know How High

Se alguém atirasse uma faca na tua direção, a tua reação seria imediata. Não analisarias a trajetória — desviar-te-ias. Mas se fosse uma bola de ténis, a reação seria diferente. No entanto, como no caso de Linda, algumas pessoas temem todos os objetos em movimento.

O medo racional protege-nos; o irracional levanta questões.

A sobrevivência é a necessidade mais básica. Tal como outros seres vivos, temos instintos que nos alertam para o perigo. Esses sinais ativam o medo, que nos leva a agir para evitar a ameaça.

Mas os seres humanos diferem das outras espécies em aspetos muito importantes, incluindo a autoconsciência e a capacidade de pensamento abstrato. Isso leva-nos a experienciar medo de perigos potenciais, com base em recordações do passado ou projeções sobre o futuro (embora até os medos relacionados com o futuro sejam produtos do passado). Como estes medos estão quase sempre desproporcionados em relação às situações realmente encontradas, consideramo-los irracionais.

Imagina que estás à beira de um precipício alto. A tua programação genética impede-te de dar um passo em frente — não precisas de aprender isso pela experiência. Se alguém ao teu lado ameaçar empurrar-te, reagirás com medo real e racional, desde que acredites que a pessoa pretende cumprir a ameaça. No entanto, se apenas o pensamento de estar perto da borda desencadear sintomas de pânico, estás a experienciar medo irracional.

Todos os medos irracionais são aprendidos. Talvez um livro ou um filme tenha dramatizado a queda de um lugar elevado; um amigo de infância pode ter sofrido uma queda grave; a tua mãe pode ter caído enquanto te transportava. É também possível que o medo tenha origem numa vida passada.

A maioria dos perigos que enfrentamos hoje pouco tem a ver com a sobrevivência física; são antes ameaças à sobrevivência do ego. Quando os analisamos, desafiam a compreensão, mas são profundamente incapacitantes. Como se a própria vida estivesse em risco, provocam suor nas mãos, náuseas, tremores; o impulso de agir torna-se avassalador. Podem ser irracionais, mas são muito reais.

Os psicólogos enfrentam grandes dificuldades na resolução das várias manifestações do medo. Tecnicamente, o medo é uma resposta a um perigo específico; uma fobia é uma aversão mórbida; e a ansiedade é um medo difuso face ao incerto. Quando é obsessivo, chama-se fobia; quando é generalizado, ansiedade.

Em aconselhamento, muitas pessoas percebem que um único trauma passado pode ter semeado o medo. O papel do terapeuta regressivo é encontrar esse evento inicial. Por vezes as origens são difíceis de identificar, exigindo investigação aprofundada. A hipnose tem sido uma ferramenta valiosa.

James procurou ajuda devido a dois medos: água e cavalos. Em regressão, recordou ter morrido afogado em criança. Observou a mãe a tentar salvá-lo desesperadamente.

‘A minha mãe corre ao longo do rio, tenta agarrar-me, mas não consegue. Vejo o meu corpo na água e ela a chorar.’

Mais tarde, revelou medo de cavalos, cuja origem estava ainda mais distante no tempo.

O medo da água é comum, especialmente em quem nunca aprendeu a nadar. Outro cliente, Gary, reviveu batalhas navais onde morreu afogado — experiências traumáticas que explicavam o medo atual.

‘Estou na água, perdi o braço... estou a afogar-me... não quero morrer.’

Noutra vida, como soldado romano, foi esmagado entre navios e voltou a afogar-se. Essas memórias acumuladas explicavam o seu medo profundo.

Qualquer estímulo pode ativar memórias traumáticas: um cheiro, um som, um toque. Um homem tinha uma música repetitiva na mente; em regressão, descobriu ter assassinado a esposa enquanto tocava Mozart. A música tornou-se associada ao medo.

Um lugar, nome ou palavra podem desencadear medo. Muitas pessoas descobrem origens em vidas passadas.

Reggie tinha medo extremo de cobras. Em regressão, viu-se como uma jovem sacrificada num ritual, rodeada de serpentes venenosas. A experiência foi fatal — e deixou marca duradoura.

O medo limita a vida, impede riscos necessários ao crescimento. O medo da rejeição mantém padrões dolorosos.

Freud sugeria que fobias mascaravam conflitos internos, mas há múltiplas causas. Algumas pessoas usam o medo para manipular; outras desejam libertar-se dele.

A regressão pode revelar a causa, mas por vezes são necessárias várias sessões e métodos combinados.

Alguns medos comuns incluem:

acrofobia — alturas
ailurofobia — gatos
aicmofobia — objetos pontiagudos
algofobia — dor
androfobia — homens
antofobia — flores
antropofobia — pessoas
apifobia — abelhas
aquafobia — água
autofobia — solidão

aviofobia — voar
belonofobia — agulhas
brontofobia — trovões
catagelofobia — ridículo
coitofobia — relação sexual
claustrofobia — espaços fechados
cinofobia — cães
entomofobia — insetos
equinofobia — cavalos
ginefobia — mulheres
hemartofobia — errar
herpetofobia — répteis
melissofobia — abelhas
misofobia — sujidade
necrofobia — morte
nictiofobia — escuridão
oclophobia — multidões
ofidiofobia — serpentes
patofobia — doença
pirofobia — fogo
sitofobia — comer
tafefobia — ser enterrado vivo
tanatofobia — morte
xenofobia — estrangeiros
zoofobia — animais

A hipnose estruturada é eficaz: regressão à causa + modificação comportamental. O medo deve ser reconhecido como irracional.

Algumas pessoas libertam-se apenas com regressão; outras precisam de trabalho continuado.

Regressões frequentemente revelam origens antigas dos medos.

Alice tinha medo de alturas. Em regressão, viu-se numa cerimónia de sacrifício, obrigada a saltar de um penhasco. Evitou reviver o impacto, mas mais tarde relatou uma experiência transformadora:

Antes da regressão, sentia-se calma. No penhasco, sentiu desconforto, mas não medo. Não recorda a queda, apenas uma transição para uma sensação de luz, calor e paz profunda. Sentiu-se completamente separada do corpo no fundo do precipício. A experiência foi difícil de descrever, mas profundamente libertadora.

Mas os seres humanos diferem das outras espécies de algumas formas muito importantes, incluindo a autoconsciência e a capacidade de pensar de forma abstrata. Isto leva-nos a experimentar medo de perigos potenciais, com base em recordações do passado ou projeções sobre o futuro (embora até os medos relacionados com o futuro sejam produtos do passado). Uma vez que estes medos estão quase sempre desproporcionados relativamente às situações realmente encontradas, consideramo-los irracionais.

Imagine-se à beira de um penhasco alto. A sua programação genética impedi-lo-á de caminhar para fora da borda — não há necessidade de aprender isso pela experiência. Se alguém ao seu lado ameaçar empurrá-lo para fora da borda, responderá com um medo real e racional, desde que acredite que a pessoa tenciona cumprir a ameaça. No entanto, se apenas o pensamento de estar perto da borda provocar sintomas de pânico, está a experimentar medo irracional.

Todos os medos irracionais são aprendidos. É possível que um livro ou um filme tenha dramatizado o trauma de uma queda de um lugar alto; um amigo de infância pode ter partido um membro numa queda; a sua mãe pode ter sofrido uma queda grave enquanto o transportava. Também é muito possível que o medo tenha origem numa vida passada.

A maioria dos perigos que enfrentamos hoje tem pouco a ver com a sobrevivência física; em vez disso, são ameaças à sobrevivência do ego. Quando paramos para os analisar, desafiam a explicação ou a compreensão, e, no entanto, são seriamente debilitantes. Como se a nossa própria vida estivesse em perigo, tais medos fazem suar as mãos, revolver o estômago, tremer os joelhos; o desejo de agir torna-se avassalador. Podem ser irracionais, mas são muito, muito reais.

Os psicólogos encontraram o seu maior desafio na resolução das várias manifestações do medo. Estritamente falando, o medo é uma resposta a uma calamidade ou perigo específico, quer presente quer futuro; uma fobia é um horror ou aversão de carácter mórbido; e a ansiedade é uma inquietação ou medo generalizado relativamente a acontecimentos incertos. De um modo geral, quando o medo é obsessivo e severamente limitador usamos a palavra fobia, e quando é generalizado e inespecífico chamamos-lhe ansiedade.

Em aconselhamento, a maioria das pessoas acaba por perceber que mesmo um único trauma ocorrido em algum momento do seu passado pode ter plantado as sementes do medo que poderão florescer no futuro. Cabe ao terapeuta de vidas passadas descobrir esse trauma inicial. As origens de alguns medos são evasivas (habitualmente, por exemplo, é um medo físico que leva alguém à terapia, embora a sobrevivência do ego possa ser a verdadeira questão) e é necessária muita procura para chegar às suas raízes. A hipnose tem-se revelado uma ferramenta inestimável na prossecução desse objetivo.

James procurou-me porque estava limitado por dois medos — da água e dos cavalos. Em regressão, não teve dificuldade em recordar uma vida em que tinha morrido afogado quando era uma criança pequena. Observando a cena a partir do momento imediatamente após a sua morte, vê a tentativa desesperada da sua mãe para o salvar.

‘A minha mãe está a correr ao longo da margem do rio, a tentar agarrar a minha perna, mas não consegue chegar até mim. Estou a olhar para baixo, como se estivesse numa árvore, e agora vejo-a a tentar correr pela água, mas a água não a deixa chegar até mim. Consigo ver o meu corpo na água e a minha mãe molhada até à cintura. Ela está a tirar-me da água e está a chorar.’

Durante a mesma sessão, embora numa vida posterior, perguntei a James se alguma vez tinha montado a cavalo. Ele disse que não e, quando lhe perguntei se gostaria de o fazer, voltou a dizer que não. ‘Tenho medo de cavalos’, disse com firmeza, e mudou de assunto. O medo de cavalos tinha raízes muito mais antigas e seriam necessárias muitas sessões até descobrirmos a sua origem.

O medo da água é, naturalmente, bastante comum e, frequentemente, as pessoas com este medo nunca aprenderam a nadar, o que apenas serve para o aumentar. No Capítulo 1 vimos que o medo de água de Jean derivava de ter testemunhado a colisão e o afundamento de dois navios no porto de uma cidade costeira inglesa. Outro cliente com este medo descobriu uma experiência ainda mais pessoal na sua origem.

Quando Gary entrou num estado de profundo relaxamento, disse-me que duas cenas, ambas batalhas navais, lhe surgiam. Disse-lhe para seguir uma delas.

‘Estou na água. O meu braço foi cortado e estou a afogar-me. Na batalha, atravessei o casco do navio e caí pela borda. Um pedaço afiado de madeira cortou-me o braço abaixo do cotovelo. O navio atinge-me e afundo-me. Tento manter-me à tona, mas estou a perder sangue e a água está vermelha. Estão demasiado ocupados a lutar para se preocuparem comigo. Continuo a gritar, mas eles não conseguem ouvir de qualquer maneira com os canhões e o cordame.

‘Não quero morrer. Nem sequer tenho ainda uma esposa. Não quero afogar-me.’

‘Qual é o teu nome?’

‘E. J. Johnson. Sou das colónias... Nova Jérsia. Estou no mar há cerca de seis meses. Temos andado a perseguir navios de abastecimento britânicos. Apanhámos e saqueámos três deles, mas depois o nosso navio irmão foi atraído para esta armadilha e estes navios caíram sobre nós. Estão melhor armados e melhor treinados, mas daremos aos britânicos uma luta para recordar!

‘Mas eu não... é tarde demais para mim. Para quê tudo isto? Para quê?’

Gary interrompe a angústia de E. J. Johnson para dizer que outra cena está a surgir.

‘Sou um centurião do Império Romano. Há problemas no exterior. Marchamos para norte através das florestas da Gália para lutar contra os bárbaros. Não têm qualquer hipótese contra nós com as nossas armas e armaduras superiores. Somos invencíveis e regressamos a casa vitoriosos, eu para junto da minha esposa.

‘Agora tenho de marchar para sul. Embarcamos em galés de guerra rumo à Sicília e depois mais para sul, até África... Cartago. Vamos lutar novamente e venceremos. Vencemos sempre. Desembarcamos... somos emboscados e sou capturado. Oh, NÃO! Sou colocado em correntes... que humilhação. Soldados romanos a falhar! Imperdoável.

‘Estou numa galé, acorrentado a um remo. Estamos a entrar em batalha com muitos navios. Tiram-nos as correntes e somos forçados a lutar porque estão demasiado próximos. No momento em que estou prestes a saltar da galé para o navio ao lado, recebo um golpe no ombro e caio na água entre os dois navios. Ainda estou vivo, mas estou a ser esmagado entre os dois navios. Meu Deus, estou a afogar-me. Não quero afogar-me... outra vez. Abro a boca e afundo-me para acabar com isto o mais depressa possível. Oh, água nos pulmões é horrível. Tenho de o fazer depressa; não há necessidade de sofrer mais. Olhando para baixo, vejo o meu corpo a flutuar. Morreu.’

Em ambas estas vidas, Gary falou de entes queridos e de regressar a eles durante a vida e novamente logo após morrer. Parecia quase ter aprendido técnicas para se afogar da forma mais rápida possível, mas transportou o horror disso de vida em vida, e não admira que temesse a água nesta vida presente.

Um estímulo de qualquer uma das cenas, ou uma combinação delas, pode desencadear uma memória associada ao medo. Uma memória traumática evocada pelo cheiro de rosas pode libertar uma ansiedade aparentemente não relacionada com flores, ou até iniciar um medo irracional de flores. O som de um apito de comboio pode provocar grande agitação interior. O toque de uma peça de seda ou o sabor de limões pode reabrir as feridas do passado.

Um homem idoso veio ter comigo há alguns anos com o som de uma canção popular a passar-lhe constantemente pela mente. Simplesmente não desaparecia. Dia e noite, independentemente do que estivesse a fazer, o mesmo refrão tocava na sua mente, até que finalmente decidiu procurar ajuda. Em regressão, o homem, a quem chamaremos Jackson, regressou a uma vida como pianista de concerto na Alemanha de meados do século XIX.

A sua peça favorita, e aquela que interpretava com mais frequência, era o Concerto para Piano n.º 22 em mi bemol de Mozart. Existe uma semelhança assombrosa entre a canção contemporânea e a peça de Mozart, mas a ligação era muito mais do que isso.

Nessa vida, Jackson tinha um temperamento odioso, e a sua esposa era um constante obstáculo à sua criatividade, nunca reconhecendo os seus talentos criativos nem a sua necessidade de trabalhar. Num determinado dia, ela interrompeu repetidamente os seus ensaios. Nessa noite, fê-lo mais uma vez enquanto ele tocava Mozart, e ele levantou-se do banco do piano e estrangulou-a até à morte. Desde então até ao presente, o medo de ser acusado

do seu assassinato ficou associado ao concerto de Mozart — ou a qualquer coisa que o evocasse.

Um lugar, um nome, uma data, uma palavra ou uma pessoa podem desencadear medo se a ligação original tiver sido estabelecida sob forte stress. Muitas pessoas trouxeram-me os seus medos de alturas, insetos, escuridão, ou outros, na esperança de descobrirem uma ligação a vidas passadas. Muitas vezes, conseguem.

Reggie veio para uma regressão por causa do bastante comum medo de cobras. No seu caso, porém, o medo era tão grande que prejudicava seriamente a sua capacidade de funcionar. A cena abriu-se para ele numa gruta quase totalmente escura. Como uma jovem bonita, de cabelo preto, de dezassete anos, estava descalço no meio de centenas de cobras venenosas.

A jovem tinha sido escolhida pelo seu povo para ser sacrificada aos deuses. Embora estivesse aterrorizada, não havia ninguém a quem pudesse recorrer para ser salva. Em poucos segundos, as cobras tinham-na mordido e ela deitou-se para morrer. Curiosamente, quando lhe perguntaram se o seu sacrifício tinha agradado aos deuses, disse que sim.

Todos sabemos como o medo limita a vida, distraindo-nos de outras atividades e impedindo-nos de responder positivamente em tantas situações. Quer seja o medo da água ou de objetos voadores, do fracasso ou do sucesso, somos impedidos de assumir os riscos que são tão necessários para o crescimento. O medo da rejeição e da desaprovação prende muitas pessoas a padrões antigos que parecem seguros, embora sejam dolorosos.

Freud acreditava que todas as fobias eram criadas por nós para mascarar medos ainda mais terríveis, todos eles relacionados com sentimentos edipianos não resolvidos. Tal interpretação é demasiado restritiva, pois podemos encontrar muitas razões para os medos, apenas algumas das quais estão relacionadas com relações parentais. É verdade que alguns medos são criados para

evitar envolvimento ou para escapar ao risco, mas mesmo essa estratégia deve ser rastreável a um incidente em que o indivíduo aprendeu a evitar algo a todo o custo.

Algumas pessoas usam os seus medos para manipular os outros, exibindo-os como medalhas de honra para obter atenção e proteção. Para a maioria de nós, no entanto, existe um forte desejo de libertar o medo — de o trabalhar e ficar livre. Por vezes, uma única regressão revela o evento causador, enquanto para outros é necessária uma combinação de métodos terapêuticos e trabalho paciente ao longo de várias sessões.

A lista seguinte apresenta alguns dos medos comuns que podem ser dissolvidos através da regressão a vidas passadas. É representativa, mas de modo algum completa.

acrofobia — alturas
ailurofobia — gatos
aictiofobia — objetos afiados e pontiagudos
algofobia — dor
androfobia — homens
antofobia — flores
antropofobia — outras pessoas
apifobia — abelhas
aquafobia — água
autofobia — solidão, isolamento
aviafobia — voar
belonefobia — agulhas
brontofobia — trovão
catagelofobia — ridicularização
coitofobia — relação sexual
claustrofobia — espaços fechados
cinofobia — cães
entomofobia — insetos
equinofobia — cavalos
ginecofobia — mulheres

hemartofobia — cometer um erro
herpetofobia — lagartos, répteis, seres rastejantes
melissofobia — abelhas
misofobia — sujidade, germes
necrofobia — morte
nictofobia — escuridão
oclophobia — multidões
ofidiofobia — cobras
patofobia — doença
pirofobia — fogo
sitofobia — comer
tapofobia — ser enterrado vivo
tanatofobia — morte
xenofobia — estranhos
zoofobia — animais

A sessão hipnótica estruturada tem-se revelado muito eficaz no tratamento desses medos. Para a maioria das pessoas, isto incluirá dois elementos — regressão ao incidente causador e modificação do comportamento para aprender novos padrões de resposta ao mecanismo desencadeador. De um modo geral, o aspeto irracional do medo deve ser reconhecido e rejeitado. Uma pequena minoria de pessoas liberta-se dos seus medos apenas com a regressão. No caso invulgar de Helen, a viúva em luto do Capítulo 1, nem sequer foi necessário chegar às raízes do seu problema, tendo a libertação da negatividade e da inibição ocorrida simplesmente através da recordação de uma existência anterior feliz e despreocupada.

As regressões evocam frequentemente cenas de culturas primitivas, o que implica que os medos dentro de nós são frequentemente de origem antiga. Alice sempre teve uma fobia que a impedia de conduzir sobre pontes, fazer caminhadas em colinas e até subir uma escada. Na sua regressão, Alice recordou uma cena em que fazia parte de uma cerimónia de sacrifício.

Estava a ser ordenada por um chefe tribal a saltar de um penhasco.

A experiência de regressão não foi fácil para Alice, e ela evitou a borda durante o máximo de tempo possível. Quando finalmente deu o passo, não teve consciência de sensações de queda. Evitando mencionar o trauma da queda e o impacto nas rochas abaixo, descreveu de forma bastante indiferente o corpo nas rochas. Como aparentemente não conseguiu, mesmo em regressão, confrontar a sua experiência aterradora, achei que Alice regressaria muitas mais vezes para trabalhar o seu medo de alturas. No entanto, algumas semanas depois recebi a seguinte carta:

Regressão de 22 de novembro de 1978

Antes da regressão não recordo qualquer medo, nem sequer expectativa, pois não tínhamos a certeza de que eu regredisse nessa sessão em particular. Sendo a minha primeira experiência, também não tinha nada a antecipar. Sentia-me apenas relaxada, confiante e "aberta".

No penhasco não senti medo consciente, mesmo quando a borda se aproximava. Apenas um desconforto extremo, perplexidade e frio. Não me recordo de realmente ter passado a borda e em momento algum senti a sensação nauseante de queda e pânico que sempre senti ou antecipei quando estava num local alto ou a olhar para um. Não tenho memória de atingir o chão, nem dor, nada. Passei simplesmente da borda para uma sensação de flutuar na escuridão (uma sensação muito breve) e depois para uma sensação realmente bela de estar — não propriamente a flutuar, apenas ali — numa luz e calor maravilhosos. Penso que a melhor forma de descrever será como estar sustentada, mas sem qualquer sensação de ter um corpo ou de sentir pressão de algo que me sustente. A sensação quase desafia descrição. As cores à minha volta eram principalmente belos tons de dourado e rosa,

mas a maior impressão era simplesmente de luz e calor. Senti-me totalmente desligada, emocionalmente e fisicamente, do corpo da jovem no fundo do penhasco. Não me recordo de ter consciência de ouvir qualquer música.

Quando caminhei até à Golden Gate Bridge, quatro dias após a regressão, soube que era capaz! Senti-me livre e feliz! Não olhei para baixo na secção com gradeamento aberto, mas caminhei junto à proteção, suficientemente perto para lhe tocar. Carros e camiões passavam a tremer e, mesmo havendo movimento, não senti medo nem enjoo. Apenas uma profunda sensação de liberdade. Na secção com betão sólido inclinei-me bastante e olhei diretamente para baixo. Mais uma vez, sem medo. Espero em breve caminhar muito mais longe.

Um grande benefício da experiência de morte é que, desde a regressão, parece que "vejo" as pessoas de forma diferente. Acredito que é uma consciência — uma verdadeira consciência — da imortalidade do seu Ser; de quão precioso cada um é. Tenho-me sentido muito aberta emocionalmente e muito tranquila desde a experiência.

Acontece algo interessante quando as pessoas decidem fazer tudo o que for necessário para ultrapassar um medo físico. A resolução de vencer o medo implica assumir o que, naquele momento, parece ser um risco enorme, mas a pessoa determinada segue em frente e tem sucesso. Olhando para trás, apercebe-se de que, na realidade, havia pouco ou nenhum risco envolvido. Esta é uma descoberta de enorme importância.

Ainda mais importante é a recuperação do poder pessoal que ocorre à medida que o medo é libertado. Ao abandonar um medo físico e emergir mais forte e mais feliz — em suma, sem perder nada de valor — a pessoa torna-se capaz de arriscar libertar medos menos tangíveis. As ameaças à sobrevivência do ego provocam menos resistência e menos stress em pessoas que rejeitaram a impotência e recuperaram o seu poder.

9.
Nenhum Homem é uma Ilha

Nenhum homem é uma ilha, completo em si mesmo; cada homem
é um pedaço do Continente, uma parte do todo;
se um torrão for levado pelo mar, a Europa fica diminuída,
como se fosse um promontório,
como se fosse a casa de um dos teus amigos ou a tua própria;
a morte de qualquer homem diminui-me, porque estou ligado à humanidade;
e por isso nunca mandes perguntar por quem os sinos dobram;
eles dobram por ti.

— John Donne, *Devotions*

Aos três anos de idade, Steven falou várias vezes de estar no jardim, embora a sua família não tivesse jardim nem soubesse ao que ele se referia. Gradualmente deixou de falar nisso. Quando Steven tinha oito anos, a sua mãe, uma mulher calma e aberta, trouxe-o até mim para aconselhamento. Tinha-se tornado

hiperativo e apresentava problemas de enurese noturna, sonambulismo e pesadelos.

Embora a hiperatividade possa ser causada por diversos fatores, incluindo disciplina inconsistente, reações a alimentos e aditivos alimentares, e até reações a medicamentos, muitos casos parecem estar relacionados com a influência de vidas passadas. Mais especificamente, as relações pessoais do presente desencadeiam memórias que provocam o comportamento hiperativo. Como Steven apresentava uma resposta de ansiedade tão complexa, considerei que as suas dificuldades provavelmente tinham origem no passado.

As crianças são muito recetivas à hipnose, uma vez que ainda não construíram barreiras de suspeita e medo, e tenho tido muito sucesso ao utilizar regressões a vidas passadas para reduzir ou eliminar a hiperatividade. Não fiquei surpreendido quando, após uma breve indução, os músculos faciais de Steven relaxaram, a sua respiração abrandou e todo o seu corpo pareceu inerte.

Pedi-lhe que fingisse que estava a viajar numa máquina do tempo para o passado, o seu próprio passado, e sugeri que seria capaz de sentir que estava realmente na cena à medida que ela se desenrolava à sua volta. Steven falou prontamente sobre os acontecimentos do seu nascimento, mencionando como o mundo parecia frio quando entrou nele e como tudo parecia ruidoso.

Queixou-se das luzes fortes e do manuseamento brusco, mas, como os seus comentários eram bastante comuns, não considerei que o seu nascimento tivesse sido suficientemente diferente para produzir o trauma que estava a desencadear o seu comportamento atual.

Pedi a Steven que voltasse à sua máquina do tempo e viajasse para um tempo e lugar mais distantes, quando tinha tido um corpo completamente diferente e as pessoas podiam parecer e falar de forma diferente.

A sua próxima paragem revelou-se no campo escocês.

‘Há algo de errado comigo’, disse Steven lentamente, franzindo o sobrolho. ‘Sinto-me todo torcido. Mas o jardim é bonito e cheira tão bem aqui fora.’ Quis saber como cheirava dentro de casa.

‘Cheira a couro’, disse Steven. ‘Couro, e todas as coisas que se põem nele para o fazer durar.’

O pai de Steven era curtidor e também fazia peças de couro e equipamento de equitação. O jardim ficava fora da loja que partilhava com um comerciante de tecidos. Quando lhe perguntei o nome do lugar, soou como “Killing” e perguntei quem estava a matar quem.

‘Não! Killin’, corrigiu-me Steven. ‘Killin junto ao lago.’ A sua fala tinha assumido um sotaque escocês. Parecia improvável que um americano de oito anos conhecesse a palavra *loch*, por isso perguntei o que significava.

‘É água. Estamos mesmo à beira dela. É agradável no verão, mas terrível no inverno. Nessa altura não há flores.’

As flores eram obviamente importantes para Steven nessa encarnação passada, proporcionando-lhe conforto e beleza numa existência que se revelou limitada e sombria. Dia após dia, ficava sozinho no jardim, levado para lá pelo pai. No inverno, o seu mundo era a atmosfera abafada e carregada de produtos químicos da curtimenta. A família vivia atrás da loja, em condições muito apertadas, mas os conflitos entre eles produziam um elevado grau de isolamento emocional. Ao contrário dos outros, Steven não tinha meios de escapar a esse ambiente devido à sua incapacidade física. Questionado sobre cada membro da família individualmente, comentava invariavelmente que o ignoravam por ser um fardo, quando havia tanto trabalho a fazer.

Guiado de volta a um estado plenamente consciente, Steven ainda tinha um olhar distante quando disse: ‘A minha mãe era o meu pai. O meu pai era a minha irmã. Isso é estranho!’

‘Porque dizes isso, Steven?’

Um olhar de perplexidade surgiu-lhe no rosto. Obviamente não tinha um quadro de referência onde pudesse encaixar confortavelmente aquela informação. Mas Steven tinha vislumbrado o passado e, ao fazê-lo, tinha respondido às questões mais urgentes sobre a sua vida presente.

As minhas recomendações à sua mãe foram simples: rodear Steven de plantas e flores, encorajar a sua independência e dar-lhe abundância de amor e atenção. Curiosamente, quando a mãe de Steven ouviu a gravação da regressão do filho, disse com espanto: ‘Sempre tive uma sensação muito estranha quando sentia cheiro a couro.’ Reconheceu que tendia a ser simultaneamente demasiado protetora e irracionalmente impaciente com o filho, ambos comportamentos claramente herdados da relação anterior entre eles.

Um mês depois, Steven era uma pessoa diferente. Na verdade, tinha desenvolvido tanto interesse por plantas que lia tudo o que encontrava sobre o assunto. A hiperatividade tinha desaparecido.

É seguro dizer que todos nós somos influenciados, tanto positiva como negativamente, pelas nossas relações de vidas passadas. Como somos, em todos os momentos, a soma de tudo o que alguma vez experimentámos, não se pode negar o efeito dessas relações em nós, embora raramente nos tornemos conscientes delas através da mente consciente, que tende a focar-se apenas numa realidade de cada vez. Os princípios metafísicos de relação e atração asseguram que as relações nunca terminam, embora possam ser continuamente alteradas e modificadas. As relações são eternas.

Como começam, afinal, as relações? Inicialmente, são criadas para satisfazer uma necessidade física ou psicológica. Os nossos pensamentos de hoje criam as relações de amanhã. Muitas vezes, uma relação a um nível mais elevado não preenche tanto uma necessidade como reflete aquilo que somos. Assim, as relações

surgem e evoluem em várias direções de acordo com as nossas necessidades em mudança e as nossas personalidades em evolução.

Estamos sempre a mudar, e muitas relações na vida presente são novas. Sentimos a novidade dessas ligações; sentimos a construção de algumas e o esmorecimento de outras. Mas uma certa percentagem das relações atuais é antiga — algumas muito antigas e ainda em evolução.

Josh e Jason são gémeos idênticos, tão parecidos que mesmo aqueles que os conhecem bem têm grande dificuldade em distingui-los. Em regressões separadas, sem saberem o que o outro recordava, revelaram muitas vidas passadas juntos e corroboraram os detalhes das recordações um do outro. Criaram camelos juntos no deserto africano; trabalharam lado a lado como carpinteiros no início da Era Cristã; conduziram rebanhos pela tundra árida da Ásia; esconderam-se dos exércitos invasores de Napoleon Bonaparte; e atravessaram as planícies americanas em busca de terras férteis.

Ao longo de mais de duas dezenas de vidas, entrelaçaram-se em vários papéis como mãe e filho, mãe e filha e, mais frequentemente, como irmãos. Numa vida foram professor e aluno na Roma antiga. Repetidamente, as suas energias atraíram-nos para juntos satisfazer necessidades básicas de crescimento, proporcionando um ao outro oportunidades de expansão e adaptação mais plena aos desafios do plano terrestre.

Duas almas podem percorrer muitos tipos de relações ao encontrarem-se vida após vida. Entre a vasta variedade de possibilidades, podem expressar a sua ligação de qualquer ou de todas as seguintes formas:

Pai/mãe — filho(a)
Irmãos
Amantes

Parentes
Associados de negócios
Professor/aluno
Parceiros de casamento

Quando existe uma relação tão antiga, as pessoas envolvidas podem sentir uma atração muito forte ou podem ser antagónicas, mas nunca permanecerão indiferentes uma à outra. Podem, de facto, sentir simultaneamente atração e repulsa, o que pode gerar grande confusão. O casal que foi o primeiro que conduzi a uma regressão a vidas passadas tinha um desejo muito forte de estar junto, mas transportava através de muitas vidas — até ao presente — as rivalidades da sua existência como cientistas na Atlântida, o que prejudicava a sua felicidade atual.

Noutro caso de sentimentos intensos mas confusos, uma cliente de trinta e seis anos descreveu o forte vínculo afetivo entre si e um dos seus filhos; embora houvesse uma profunda sintonia interior entre ambos, ele era extremamente rebelde e ela sentia uma culpa insuportável sempre que o disciplinava.

A mulher regrediu a uma vida como trabalhador escravo masculino que ajudava a construir uma gigantesca prisão subterrânea perto do Cairo. Esse homem, com setenta anos e mãos nodosas de ferreiro, fazia parte de um grupo de homens amarrados pela cintura para arrastar enormes blocos de pedra pelo chão e lançá-los por uma espécie de poço mineiro, onde seriam usados para sustentar a estrutura subterrânea. Embora fosse escravo, estava cheio de memórias e vergonha por participar na construção do que chamava ‘aquela horrível cidade secreta do mal, um esgoto para pessoas’.

‘Conhece alguém nessa prisão?’, perguntei. Uma expressão de grande dor surgiu-lhe no rosto.

‘O meu irmão mais velho, Isaac, está lá em baixo. Gostava que ele morresse. Não sei como conseguiu viver tanto tempo

assim... é uma espécie de desafio, suponho. É um fardo terrível vê-lo.'

'Como foi parar lá?'

'Fomos apanhados numa rixa de rua enquanto estávamos bêbedos, e ele matou um funcionário do governo que me estava a atacar. Se não o tivesse feito, eu teria morrido.'

'E desde então sente-se em dívida para com ele?'

'Sim. De algum modo sei que é importante que ele me possa ver. Não sei porque continua a lutar. Quando ele morrer, eu morrerei. Espero que seja em breve.'

Após a regressão, a minha cliente disse-me que reconhecia o irmão mais velho como sendo o seu filho nesta vida, e foi fácil compreender os sentimentos de culpa e a rebeldia que frequentemente surgiam entre eles.

As regressões a vidas passadas ajudam-nos a perceber que vivemos várias vidas com determinadas pessoas tantas vezes quantas quisermos. Por vezes são apenas alguns indivíduos selecionados, outras vezes pode ser um grupo maior com algum propósito ou direção subjacente. Muitas vezes existe uma pessoa com quem temos assuntos inacabados.

Beth veio ter comigo inicialmente para obter ajuda para perder peso, e estabelecemos um programa nutricional destinado a tratar esse aspeto do problema, ao mesmo tempo que concordámos em explorar vidas passadas em busca de pistas para a causa original do seu aumento de peso. A cena abriu-se para Beth enquanto ela estava sentada num banco de uma pequena igreja metodista branca.

'O meu nome é Sarah e tenho quinze anos. O Jonathan está à minha frente. Ele vira-se para me observar pelo canto do olho. Tem dezassete anos. Tem ombros largos, está a usar uma camisa de algodão grosseiro e botas. Limita-se a olhar para mim e eu corar. Tem um sorriso bonito. É tão belo.'

'Qual é a tua data de nascimento, Sarah?'

‘2 de junho de 1742. Uns olhos azuis tão bonitos...’ Interrompi a jovem absorta e pedi-lhe que avançasse no tempo até ao dia do seu casamento.

‘Estamos lá fora, debaixo das árvores, e a minha irmã mais nova acabou de me dar algumas flores. O Jonathan pôs os braços à minha volta. Ele está tão engraçado com o fato... o colarinho é grande atrás. Parece ridículo mas bonito. Estou tão feliz. A cerimónia já acabou e estamos na carroça, a ir para algum lugar. Aqueles ombros largos são tão bonitos...’

‘Sarah, avança um ano e conta-me como é a tua vida.’

‘Não acho que ele me ame tanto como eu o amo. Parece sempre estar a pensar noutra pessoa. Trabalha muito nos campos, até depois de escurecer — pelo menos é o que diz. Afasta-se de mim na cama. Não sei o que fazer. Vou ter o filho dele e ele está entusiasmado com o bebé, mas não comigo.’

‘Vai até ao nascimento do bebé’, sugeri. [Beth começou a chorar incontrolavelmente.]

‘Ele está a ir embora... está simplesmente a afastar-se. Queria tanto o bebé, mas o nosso filho morreu apenas alguns dias depois de nascer.’ [Muito choro.] ‘O Jonathan encontrou outra pessoa, mas não fala comigo. Está tão frio. Estou a chamá-lo, de braços estendidos, mas ele continua a afastar-se da clareira, e nunca mais o voltarei a ver. Oh, Jonathan, o que farei eu sem ti?’

‘Estás a envelhecer, Sarah’, digo-lhe. O choro acaba por cessar.

‘Ele nunca voltou. Estou completamente sozinha. Todos os dias são iguais. Agora tenho quarenta e sete anos e estou a morrer. O meu joelho cedeu e não consigo levantar-me. Estou a tentar arrastar-me pelo chão para entrar. Só quero vê-lo mais uma vez. Estou a morrer de fome, mas já nem tenho forças para comer. Como desejo a morte. Já não sinto as pernas. Parte de mim está a flutuar... já nada importa…’ ‘A dor está a desaparecer. Está claro,

tão claro. A minha tristeza por Jonathan dissipou-se. Ainda não sei porque ele me deixou, mas agora está tudo bem.'

'Enquanto entidade de Alma, desejas rever todas as vidas que viveste para encontrar outras partilhadas com Jonathan?'

'Na Grécia, eu era homem e ele era mulher. No Egito, voltei a ser homem, e ambos éramos curadores, trabalhando juntos. Na Atlântida eu era mulher, ele era homem — um engenheiro que trabalhava com algo muito técnico que eu não compreendia, algo relacionado com a luz. Éramos amantes, sempre juntos; ele era Aram e eu era Alana. Estivemos juntos antes disso, mas há tanto espaço que não consigo ver.'

Algumas semanas após esta comovente experiência de regressão, Beth telefonou-me para contar o que lhe tinha acabado de acontecer.

'Como sabe, estive numa conferência no fim de semana passado', começou. 'Houve um período de meditação durante a sessão de ontem, e a minha mente voltou à angústia que senti quando Jonathan me deixava. A minha mente dizia "Jonathan, volta, volta" e toda a tristeza vinha à superfície, tal como tinha acontecido durante a sessão. Depois do período de meditação, o grupo fez uma pausa e mais de cem pessoas circulavam à minha volta, mas eu continuava no meu próprio mundo. Então alguém falou comigo.

'Olhei para cima e vi um homem bonito a olhar para mim. Ele disse: "Estava sentado do outro lado da sala antes da pausa. Não sei porquê, mas senti que tinha de vir ter consigo o mais depressa possível." Era o Jonathan.'

Em todos os casos em que voltamos a encontrar pessoas de vidas passadas, a decisão é nossa. A regressão tornou isto claro: nós decidimos, e é uma decisão mútua. Também é claro que as relações continuam sem corpo físico numa existência fora do tempo, à medida que experienciamos outras partes do eu multidimensional. Aqueles que exploraram regressões de

relacionamentos chegam a uma conclusão inevitável: a separação é uma ilusão.

Quando percebemos que os nossos sentidos frequentemente nos dão conceitos distorcidos e limitados da realidade, abrimo-nos ao conhecimento de que somos mais do que um corpo físico, de que existe uma qualidade eterna em todos nós que se entrelaça com a qualidade eterna dos outros. O Eu eterno evolui e cresce através de vários períodos de tempo e diferentes ambientes, com a necessidade dos outros sempre fortemente presente.

As relações são harmonias e desarmonias de energia. Se pensarmos como relações problemáticas nos ajudaram a crescer tanto quanto as agradáveis, é fácil compreender que as relações são interações energéticas. Algumas são harmoniosas e outras estão cheias de desafio e discórdia. Sentimos esta verdade quando entramos em contacto com os elementos não físicos do nosso ser.

Annie veio ao Conselho de Terapias Alternativas porque estava envolvida num triângulo de amor-ódio com o seu marido Jeff e a filha de seis anos, Jody. Os três estavam presos numa teia de ciúme, expectativa e desilusão que os tornava profundamente infelizes. Na sua regressão, Annie viu-se como uma rapariga de saloon numa pequena cidade do Kansas. Chamava-se Marie Sullivan e a data era 14 de março de 1849.

Marie está perturbada porque a sua irmã mais nova, Amy, está no andar de cima com o proprietário do saloon, Robert McCullough (mais tarde torna-se claro que Amy é a atual filha Jody, e Robert é o atual marido, Jeff).

‘Como se dão vocês os três?’, perguntei a Marie.

‘Não muito bem neste momento. Esta é uma vida miserável e a Amy está a ser arrastada para ela. O Robert faz com que pareça glamorosa e agradável, melhor do que realmente é. Ser rapariga de bar é degradante. Já basta que eu tenha de o fazer. A Amy pensa que está apaixonada pelo Robert e eu não consigo fazê-la perceber.’

‘Que idade tem a Amy?’

‘Tem catorze anos e o Robert tem vinte e sete. Ele não se importa realmente com ela, apenas finge para que ela trabalhe aqui. Quero subir lá, mas tenho medo do que possa encontrar.’

‘Já estiveste apaixonada pelo Robert?’

‘Amei-o no início e pensei que ele me amava. Mas vi demasiadas mulheres entrarem e saírem deste lugar e sei que a Amy é apenas mais uma para ele.’

Subitamente movida à ação, Marie leva uma garrafa consigo para o andar de cima. Segue-se uma luta quando ela atinge Robert com a garrafa e ele a agride, mas Amy pensa que a culpa é toda de Marie. Em desespero, Marie deixa o Kansas e acaba por atravessar o país até San Francisco, onde arranja trabalho numa padaria. Escreve a Amy, mas recebe poucas respostas. Marie casa com um homem chamado Michael.

Depois Amy engravida e vai juntar-se a Marie em San Francisco. Quando o bebé nasce, Amy entrega-o à irmã e ao cunhado.

‘Alguma vez soubeste o que aconteceu ao Robert?’, perguntei.

‘Não, e não podia importar-me menos’, disse Marie com firmeza.

Agora, na vida presente como família, estas três pessoas têm outra oportunidade de resolver satisfatoriamente as suas relações. As pistas da regressão de Annie forneceram algumas perceções que podem integrar nesse processo.

Para cada um de nós, ao nível mais pessoal, a multiplicidade das nossas vidas passadas interage entre si, tornando-nos personalidades de múltiplas relações. Todos os “eus” passados e as formas como agem e reagem uns com os outros criam a personalidade focada no presente. Isto soma-se às relações que temos com outros indivíduos à medida que percorremos

encarnações, e também às dinâmicas de grupo que ocorrem em vários conjuntos de personalidades com quem viajamos.

À maior escala, percebemos que as nações se relacionam entre si na paz e na guerra com base em experiências passadas partilhadas em diferentes períodos de tempo. Assim, as relações de que fazemos parte em todos os momentos não são apenas envolvimentos simples de pessoa para pessoa, mas estendem-se desde os múltiplos "eus" que somos até às complexas inter-relações entre nações.

Uma relação é sempre estabelecida por consentimento mútuo. Figurativamente, um contrato é escrito e assinado. De formas muito específicas, esperamos que a ligação satisfaça alguma necessidade nossa, sendo a mais importante a oportunidade de crescimento.

São as interações de personalidade que nos ajudam a criar a consciência de nós próprios. Gostaríamos de pensar que, nas várias relações, somos aquilo que pensamos ser, mas, realisticamente, muitas vezes funcionamos como aquilo que pensamos que os outros pensam que somos.

O confronto é necessário nas relações. Para que haja aprendizagem e crescimento, o confronto e o desafio devem estar presentes numa relação. A maioria das regressões prova este ponto. Algumas pessoas, no entanto, transportam apenas o trauma emocional do confronto, sem perceber a lição espiritual que o encontro proporcionou. É importante, em todos os impasses nas relações e em todos os momentos difíceis com os outros, procurar a lição espiritual. Isso neutraliza a energia emocional negativa que pode ser transportada como bagagem excessiva de uma vida para outra.

O fracasso nas relações é necessário para nos despertar para a consciência e para nos ajudar a compreender mais plenamente o nosso lugar no conjunto das coisas. Tal como as respostas erradas num exame nos ensinam muito mais do que as corretas, as

respostas inadequadas nas relações ensinam-nos muito — se soubermos ver a mensagem espiritual. À superfície, nenhum de nós gosta de falhar em nada, seja num teste ou num casamento.

As regressões a vidas passadas ajudam-nos a ver a mensagem espiritual numa relação que não resultou, cuja energia transportámos para o presente. Estar em contacto com a interação inicial ajuda-nos a ver para além do envolvimento emocional. Quer uma relação do passado tenha sido suave ou difícil, crescemos, pois todos os tipos de ligação expandem a consciência e a consciência expande as relações.

Através do desafio que as alianças proporcionam, aproximamo-nos do amor incondicional. Para alguns, o processo é lento e pesado, exigindo muitos encontros com as mesmas pessoas; para outros, o ritmo acelera com a assimilação dos princípios do encontro. Uma boa relação não pode ser forçada. Deve evoluir através de um esforço persistente e paciente, estendendo-se, na maioria das vezes, por várias vidas.

Uma relação atual especialmente turbulenta ou invulgarmente harmoniosa tem certamente raízes no passado. Assim tem acontecido com centenas de clientes com quem trabalhei especificamente problemas de relacionamento.

Na maioria das vezes, o problema é entre marido e mulher, mas cada vez mais mães e pais querem saber por que sentem determinadas coisas em relação aos seus filhos, e as crianças esperam descobrir o que as impede de se relacionarem melhor com os pais. Na maior parte das vezes, estamos a resolver problemas antigos de novas formas.

Cada vida fornece as condições que tornam possível essa resolução. Infelizmente, a maioria de nós não está em contacto com esse potencial de resolução e, por isso, ele é ignorado enquanto agravamos dificuldades e deixamos de reconhecer caminhos para a harmonia e a realização. Não há uma repetição aborrecida do mesmo cenário de vida para vida. Embora as almas

possam ser as mesmas, a peça e o cenário mudam, e o propósito é modificado em cada ciclo.

O amor à primeira vista acontece devido a uma consciência do passado. É uma intuição totalmente cega às aparências exteriores. Existe um reconhecimento profundo de um contrato anterior que funcionou harmoniosamente — um tempo em que houve fusão de duas energias como uma só.

Embora este conceito seja geralmente aplicado a relações amorosas entre homem e mulher, não é o único tipo de relação em que se sente uma reunião instantânea. As chamadas almas gémeas podem ser indivíduos em qualquer tipo de relação. Um irmão e uma irmã podem ser almas gémeas, ou um pai e um filho, uma sobrinha e uma tia, dois amigos próximos, e assim por diante. Não é necessário existir qualquer componente sexual para que a relação seja ao nível de almas gémeas.

O único critério para almas gémeas é que estejam em sintonia em todos os níveis, que satisfaçam consciente e inconscientemente as necessidades um do outro e que comuniquem tanto sem palavras como com palavras. As almas gémeas experienciam uma comunhão de Almas, uma fusão elevada de energias que proporciona realização e liberdade. Cada um envolve o outro na radiação do amor incondicional e do perdão.

As almas gémeas são duas frequências energéticas estreitamente alinhadas que emitem simultaneamente. Têm emitido juntas ao longo dos tempos, tanto na encarnação física como fora dela, e apenas a morte física traz uma tristeza temporária àquele que fica. Mesmo assim, o conhecimento interior de união transcende a dor da separação física.

Algumas pessoas tentam predeterminar quem será a sua alma gémea e estão certas de que reconhecerão o parceiro com base numa lista de características. Não funciona assim. Algumas pessoas procuram aconselhamento para encontrar a sua alma

gémea através da regressão. Por vezes isso fornece pistas, por vezes cria confusão, mas muitas vezes sublinha o facto de que a dimensão superior do eu deve estar focada para reconhecer a alma gémea quando ela aparece.

Observei várias áreas de desenvolvimento nas quais trabalhamos através das relações; podem ser chamadas temas de desenvolvimento. Concentramos as nossas energias e procuramos desenvolver competência na área em questão, sendo frequentemente necessária mais do que uma vida para atingir a mestria do tema.

Esses temas, que trabalhamos separadamente e em combinação, são:

Desenvolvimento criativo-espiritual
Desenvolvimento emocional
Desenvolvimento mental
Desenvolvimento físico
Desenvolvimento sexual

Embora trabalhemos o aspeto criativo-espiritual em certa medida em todas as vidas, apenas ocasionalmente é o tema principal. As relações oferecem-nos, contudo, a melhor oportunidade para desenvolver criatividade e espiritualidade, quer seja ou não o tema principal. A lei universal da atração apoia o desenvolvimento criativo-espiritual, pois atraímos para nós não só as Almas de encarnações passadas que sabemos que irão inspirar a nossa singularidade, mas também aquelas que a irão contrariar ativamente.

Nada impulsiona uma pessoa a maiores alturas com mais força do que o reconhecimento de obstáculos e o esforço para os superar. De facto, um indicador de evolução espiritual é o número de personalidades diferentes e variadas que atraímos para nós. A pessoa que olha à sua volta e percebe que quase todos são idênticos está a trabalhar quase exclusivamente num único tema de desenvolvimento. As regressões a vidas passadas revelam os

padrões que seguimos e ajudam-nos a ver com maior clareza as direções em que precisamos de nos mover conscientemente. Saber qual o tema em que estamos a trabalhar dá-nos a liberdade de o completar e avançar.

O desenvolvimento emocional parece ser o tema de vida mais predominante no mundo atual. É responsável pelas grandes desarmonias entre pessoas e nações e aponta para o nível imaturo em que a humanidade se encontra. Comparando o crescimento da humanidade com o crescimento de um indivíduo, vemos o emocionalismo e a possessividade tão característicos da infância manifestarem-se em larga escala entre indivíduos e sociedades. Serão necessários muitos centenas e até milhares de anos para avançarmos para a fase de maturidade do desenvolvimento, onde o comportamento infantil será substituído por paciência e amor.

Enquanto o desenvolvimento criativo-espiritual representa o tema de vida mais avançado — como se observa em indivíduos como Jesus Christ e Gautama Buddha — o desenvolvimento emocional representa o tema mais básico. É o primeiro a ser dominado, exigindo muitas vidas para alguns. Como o universo não conhece o tempo, não existem calendários para o progresso dentro de um tema. Mas, como afirma o budismo, todos, independentemente do seu ritmo, alcançam o cume iluminado da montanha. De algum modo, é necessário obter perceção para acelerar uma subida desnecessariamente lenta (segundo padrões humanos). As regressões a vidas passadas fornecem uma ferramenta para isso.

Algumas pessoas ficam surpreendidas e desapontadas quando, em regressão, regressam a vidas passadas que pouco diferem das atuais — vidas caracterizadas por ciúme, suspeita, raiva, frustração, ressentimento e medo. Assim, é o tema emocional que mais frequentemente se identifica em regressão, pois este é o nível coletivo de desenvolvimento da humanidade desde o início até ao presente.

Por essa razão, considero que as Almas encarnam primeiro em sociedades primitivas e progridem através de estruturas sociais cada vez mais complexas à medida que se sentem preparadas para desenvolver emoções a um nível mais elevado. Até agora, ninguém em regressão indicou que a vida presente seja a primeira.

A maioria, de facto, aponta para pelo menos duas dezenas de vidas anteriores, sendo o maior número referido cento e sete! Invariavelmente, esses primeiros contactos com o plano terrestre, quer no passado pré-histórico quer em tempos mais recentes, ocorreram em culturas pouco desenvolvidas, onde a expressão emocional está geralmente ligada à sobrevivência física.

Por vezes, uma Alma abdica do desenvolvimento emocional em favor do desenvolvimento mental, sentindo que um conjunto mais adequado de circunstâncias para o crescimento emocional surgirá mais adiante no percurso. A vida enclausurada do Irmão Timothy, por exemplo, centrava-se quase exclusivamente no desenvolvimento mental e espiritual.

O desenvolvimento mental pode, por vezes, funcionar como um mecanismo de evasão — uma via de escape, por assim dizer. Frequentemente, esses indivíduos funcionam de forma muito semelhante a computadores, com as emoções não reconhecidas ou invalidadas, porque as experiências de vida lhes indicaram que a expressão emocional é inaceitável. Em encarnações passadas, interagiram com pessoas que invalidaram a pouca expressão emocional que revelaram, pelo que as necessidades de sobrevivência os levaram a contornar o emocional a partir daí.

Quando o desenvolvimento mental através das relações é uma ferramenta de sobrevivência e não uma experiência de crescimento da Alma cuidadosamente escolhida, conduz à infelicidade e frequentemente à solidão. Esta pessoa descobre que muitas pessoas do passado continuam a tentar invalidar o seu eu

emocional. A regressão torna isto claro e mostra ao indivíduo como trabalhar as emoções com essas personalidades do passado.

O mesmo cliente, Jack, que viveu uma vez como o Irmão Timothy, recordou uma vida posterior com semelhanças surpreendentes, mas com a adição de algumas relações familiares carregadas de emoção. Nessa vida do final do século XIX, era ministro religioso. Estava estreitamente ligado à Yale University, sobre a qual disse esperar vê-la expandir a sua escola de teologia. Um homem instruído e sofisticado, era, no entanto, rigidamente moralista quanto ao comportamento dos membros da sua família, e a sua filha tinha engravidado fora do casamento.

'Houve um grande desvio por parte da minha filha mais velha. Não estou particularmente satisfeito comigo neste momento, porque fui muito duro com a minha filha, e tanto a minha esposa como ela estão realmente zangadas comigo. Mas tenho de ser firme. Disse-lhe que estava por sua conta nesta situação e que teria o bebé, mas infelizmente o bebé morreu.

'Não aprovava o homem de quem ela gosta tanto, por isso continuo bastante perturbado. Não sei que papel poderia ter desempenhado nisto, mas tentei ser algum consolo para ela na sua perda. No entanto, ela terá de se ajustar e casar com Edgarson. Mas tem de ser escolha dela; já não posso ser a sua consciência. Estou preocupado com a irmã mais nova, que a admira tanto. Tenho de ser honesto e admitir que estou a fazer julgamentos a partir da minha posição na comunidade...'

Jack procurou aconselhamento com o comentário de que se relacionava melhor com a sua sogra do que com a sua esposa. Nesta regressão, a sua filha rebelde é agora a sua esposa, e a esposa de então é atualmente a sua sogra. Mais uma vez, três pessoas têm a oportunidade de resolver os seus problemas emocionais em conjunto. A cada vida sucessiva há menos oportunidade de escapar para o aspeto mental da vida.

Uma vida de desenvolvimento físico revela-se como uma preocupação intensa com o corpo físico. O culturismo, a prática de desporto ao longo de toda a vida, ou a escolha de uma carreira como o modelismo são indicadores de que este é o tema em destaque. Mesmo uma dependência excessiva dos sentidos é um sinal de ênfase no desenvolvimento físico.

O amante da música pode ser tão estimulado auditivamente que isso sinaliza um trabalho ao nível físico em si. Por outro lado, a música pode ser uma ferramenta para o desenvolvimento do eu emocional ou criativo-espiritual. A regressão revela frequentemente a verdadeira ênfase.

A regressão de pessoas com problemas de peso revela dificuldade em relacionar-se com o corpo físico e a tendência para atrair outros que enfrentam o mesmo desafio. O excesso de peso é um sinal de que está a ser dada demasiada atenção ao tema emocional e não o suficiente ao físico. Cenas de privação alimentar e fome em vidas passadas mostram frequentemente a falta de atenção às necessidades físicas.

A mudança frequente de papéis sexuais ajuda-nos a manter o equilíbrio sexual ao longo de todas as nossas vidas. A consciência sexual pode, no entanto, ser um tema principal. Se assim for, variaremos os papéis de vida para vida, sendo excessivamente masculinos ou femininos numa vida ou numa série de vidas.

Escolhemos até papéis homossexuais para focar a nossa atenção no equilíbrio entre masculinidade e feminilidade, se tivermos estado demasiado identificados com uma delas em vidas passadas. Alguns clientes regressam a uma longa série de papéis de um só sexo, uma ênfase excessiva que geralmente explica por que razão o indivíduo faz grandes esforços para provar fidelidade a esse papel.

As relações do passado fornecem-nos seis potenciais para a autoconsciência. As pessoas com quem viajamos desempenham os papéis de:

1. Espelho: refletindo uma imagem de quem somos e onde estamos em todos os temas de crescimento, por comparação e contraste.
2. Catalisador: impulsionando-nos na procura de realização.
3. Guia: apontando o caminho.
4. Aliado: atuando como confidente, a pessoa com quem podemos ser completamente nós próprios.
5. Provedor: aquele que satisfaz necessidades.
6. Professor: facilitador de uma visão mais clara.

A forma como escolhemos os nossos pais exemplifica todas as possibilidades de relação anteriores, pois sabemos tudo sobre os nossos potenciais pais antes de os escolher. Como seres de Alma, somos capazes de "testar as águas" antes de nos mergulharmos nelas.

As regressões confirmaram que, embora todos os fatores — incluindo sexo, nacionalidade, ambiente, genética, circunstâncias históricas — sejam considerados, as relações são a consideração mais importante na escolha dos nossos pais. A necessidade de estar com uma determinada pessoa ou grupo de pessoas é determinante. A escolha que fazemos inclui as circunstâncias e relações que proporcionarão o tipo de crescimento que procuramos.

Se virmos o plano terrestre como a universidade dos potenciais de crescimento, avançamos de uma "disciplina" para outra, de um tema de vida para outro, apenas à medida que dominamos as competências dessa etapa. Ou temos bom desempenho e avançamos, ou repetimos o "ano" com uma mistura de colegas e professores novos e familiares. Somos nós que decidimos se avançamos ou não. Certas atitudes certamente nos atrasam: egoísmo, medo, negatividade, possessividade, entre outras.

Tirar a própria vida ou a de outra pessoa impede-nos de avançar. Cometer suicídio é como abandonar a "disciplina" antes da conclusão. (Na escola da vida não há promoções automáticas, nem exceções, nem políticas de favorecimento.) É a responsabilidade individual que determina o momento de avançar. Por vezes podemos procurar ajuda no plano não físico, mas mesmo com essa orientação, a decisão final é nossa — e o desafio é o nome do jogo.

Nem sempre são os pais com quem desejamos voltar a viver, mas um irmão mais velho, uma amiga dos pais, ou até outra criança ainda por nascer. O essencial é que procuramos o veículo mais próximo possível do que desejamos. Naturalmente, é por consentimento mútuo que tomamos a decisão final. Através de comunicação telepática com os pais antes de entrar no feto em desenvolvimento, a decisão e o "contrato" são estabelecidos. Por vezes, aparentemente, a necessidade dos pais de uma determinada Alma é mais forte do que o desejo da Alma que reencarna, mas o acordo mútuo continua a estabelecer o compromisso para o nascimento. Ninguém é jamais forçado a encarnar contra a sua vontade, nem nos impomos a pais que não o desejam.

Os fatores relacionados com a associação dessas Almas são considerados; a nacionalidade é um bom exemplo. Não consideraríamos nascer de pais esquimós se nascer de pais chilenos ou sul-africanos proporcionasse uma melhor oportunidade de estar com as pessoas certas para trabalhar o tema escolhido.

O componente genético é uma consideração importante. Desejamos, por exemplo, ser produto de uma linha genética que produziu pessoas altas, ou pessoas de olhos castanhos, ou pessoas corpulentas, ou magras? Precisamos de trabalhar com elevada inteligência ou baixa, com corpos saudáveis e fortes ou com vários graus de incapacidade física? Todos os fatores são

conhecidos e considerados, e todos são uma questão de escolha. Nada nos é imposto.

À primeira vista, isto pode parecer impossivelmente complexo, mas basta pensar, por um momento, na incrível complexidade que permite a fala, ou no número de operações necessárias para dar apenas um passo. Consideramos estes eventos físicos como garantidos porque nos são familiares, mas os não físicos são igualmente reais.

Como não somos perfeitos em todos os sentidos enquanto Almas, mas antes caminhamos em direção a uma perfeição semelhante à divina, também cometemos erros nas nossas avaliações e escolhas. Podemos escolher a pessoa errada com quem estar, ou fazer escolhas erradas a outros níveis.

Durante os primeiros meses de vida, tal perceção permite-nos abandonar o corpo com relativa facilidade, para grande dor dos pais; a isto chamamos "morte súbita do lactente". Por vezes permitimos que a futura mãe assuma a responsabilidade pela decisão e realize um aborto. A Alma não é destruída em nenhum dos casos, pois a energia — especialmente a energia da Alma — não pode ser destruída, mesmo que a manifestação física seja eliminada. Qualquer contrato quebrado numa relação, seja por aborto, morte súbita ou por divórcio, constitui um acordo mútuo a algum nível de consciência, tal como o foi o estabelecimento inicial do contrato.

Todas as relações são iniciadas e terminadas de forma gradual. Não existe uma decisão súbita, mas sim um longo período em que os fatores são ponderados. O nascimento e a morte representam dois momentos evidentes em que esse processo de decisão e ponderação se torna visível.

Pessoas que foram clinicamente declaradas mortas em mesas de operações descreveram a sensação de sair do corpo e, depois, ao considerar todos os fatores de partir, decidir regressar à forma física para concluir o que tinham iniciado. A entrada no feto

segue o mesmo padrão, podendo levar muitos meses até à decisão final.

Muitos clientes descreveram entrar e sair de um novo corpo: aparentemente, é muito semelhante à alternância entre estados de vigília e de sonho. Vários indivíduos descreveram o processo como sintonizar uma estação de rádio que entra e sai de sinal. Parece que um compromisso firme de permanecer no novo corpo só é feito após vários meses. Existe uma tendência geral para aqueles que são mais orientados para a segurança e o material entrarem cedo no feto em desenvolvimento, enquanto os "espíritos livres" (criativos, filosóficos e intuitivos) entram mais tarde na gravidez.

Em qualquer momento em que a Alma se fixa no novo corpo, implanta também todas as suas experiências passadas. O novo cérebro possui plena consciência, por um breve período, de todas as situações anteriores, mas essa supraconsciência desvanece gradualmente à medida que o foco na realidade presente se intensifica. Os sentidos estão ávidos por experimentar tudo, e os pais geralmente não encorajam a fantasia nas crianças — o que, naturalmente, bloqueia todas as memórias antigas, a matéria-prima da imaginação.

Estar em harmonia com todos esses níveis passados torna-se necessário quando transportamos cargas emocionais intensas que inibem a resposta plena ao presente. Na regressão, esses traumas de vidas passadas são reencontrados e libertados. Relações complexas que podem fazer parte do bloqueio são reconhecidas e, através de uma resposta criativa no presente, essas mesmas Almas tornam-se instrumentos de crescimento em vez de barreiras ao progresso. As relações devem sempre ajudar-nos a amar-nos melhor e a incentivar o crescimento espiritual, mental e emocional.

As Almas com quem viajamos habitualmente são conhecidas como as nossas unidades de Alma. Estas unidades podem ser

compostas por apenas algumas entidades com quem crescemos e experienciamos todas as fases da realidade, mas algumas unidades são muito grandes. Podem ser unidades políticas, como líderes nacionais. Dizer, por exemplo, que foi coincidência reunir figuras como George Washington, Thomas Jefferson, Benjamin Franklin, John Adams, Alexander Hamilton e os restantes "Pais Fundadores" seria ingénuo.

Talvez possamos ver um exemplo ainda melhor em Concord, Massachusetts, em meados do século XIX. O chamado "Círculo de Concord" — um pequeno grupo de génios literários responsáveis por algumas das obras mais memoráveis da América.

Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Bronson Alcott e Nathaniel Hawthorne eram próximos tanto no trabalho como na vida pessoal. Expressavam frequentemente profunda admiração e apreço uns pelos outros, afirmando repetidamente que sentiam já ter estado juntos antes. Todos acreditavam firmemente na reencarnação e na influência das vidas passadas no presente. Chamaram à sua corrente de pensamento reencarnacionista transcendentalismo.

No desporto, na religião, na arte, na ciência, na música, encontramos mentes semelhantes a trabalhar juntas no que parece ser um esforço unificado em direção a um objetivo. Até aldeias inteiras por vezes reencarnam juntas para um propósito comum. Qualquer que seja a estrutura que mantém um grupo unido ao longo de várias vidas, ela serve de base para a interação criativa de diferentes papéis na concretização de um objetivo importante para os membros do grupo ou para a humanidade em geral.

Assim, as relações humanas formam a própria estrutura da nossa existência e fornecem a cada um de nós o suporte necessário para concretizar os nossos destinos individuais. Na verdade, nenhum homem é uma ilha.

10.
Que a tua luz brilhe

"Assim brilhe a vossa luz diante dos homens,
para que vejam as vossas boas obras
e glorifiquem o vosso Pai que está nos céus."

— Gospel of Matthew 5:16

Relações mutuamente enriquecedoras com os outros só são possíveis quando estamos em boa relação connosco próprios. O termo autoimagem é particularmente descritivo desta relação interior porque é o reflexo da luz referida na citação do Evangelho. Ou seja, a nossa autoimagem consiste num reflexo do mundo físico, bem como num reflexo do domínio espiritual não físico. Quando "deixamos a nossa luz brilhar", revelamos a ligação entre o nosso eu espiritual e o nosso eu egoico e reconhecemos a ligação entre nós e as coisas do mundo.

Segundo esta definição de autoimagem, não somos aquilo que pensamos ser, nem aquilo que os outros pensam que somos. Somos, antes, a imagem refletida de todas as experiências com todas as pessoas e circunstâncias que alguma vez encontrámos em todas as nossas vidas e no intervalo entre elas. À medida que as experiências se acumulam, o reflexo torna-se cada vez mais completo.

Embora tanto o ambiente como a genética sejam importantes no desenvolvimento da personalidade e da autoimagem, igualmente importante é a nossa ligação ao nosso eu espiritual; juntos — e só juntos — dão-nos uma imagem clara e válida de quem somos.

A relação entre o eu e o Eu começa a desenvolver-se desde a experiência no útero da nossa primeira vida física, porque existe comunicação entre a nossa consciência embrionária e a consciência universal. Tal como o processo de evolução, o conceito de si progride a partir de uma estrutura rudimentar, tornando-se mais sofisticado e evoluído à medida que avançamos por muitas vidas de experiências. O ego é o diretor deste processo — de facto, o ego poderia ser chamado a molécula de ADN do eu psicológico.

O meu Eu Superior, de onde provém este material sobre a autoimagem, descreve o desenvolvimento da autoimagem da seguinte forma: "É como se os seres começassem com pequenos quadrados de superfície refletora a alguma distância do ponto de observação. A imagem refletida cresce à medida que as experiências se acumulam, até que se atinge uma reflexão total. Infelizmente, as expectativas distorcem a superfície refletora."

A infelicidade e uma autoimagem pobre resultam quando "as expectativas são desapontadas e se cria um campo de energia negativo. As expectativas, quando fora de controlo, criam a autoimagem mais destrutiva e totalmente desmoralizante." Por outro lado, uma autoimagem positiva é criada quando as expectativas são satisfeitas. "As expectativas que se baseiam na simplicidade e que estão orientadas para objetivos próprios, em vez de objetivos para os outros, são as que menos se desapontam e as que mais incentivam uma autoimagem saudável."

O Eu Superior discute a construção da autoimagem em termos de lutas de poder, afirmando que "o ganhar ou perder poder faz parte desta reflexão total do eu. O poder é, de facto,

uma preocupação constante do processo evolutivo, pois a psicologia do eu associa a sobrevivência ao poder. Cada interação no vosso plano terrestre é um jogo de poder, uma espécie de jogo baseado no consentimento mútuo, no qual se estabelece um sistema de negociação. Há uma licitação contínua até que o poder seja adquirido pelo maior licitante — isto é, o ser que demonstra maior disposição para arriscar. Isto ocorre nos níveis mais subtis do ser, naturalmente.

"O poder é constante e consistentemente procurado como um prémio. Tal como campos magnéticos existentes entre seres, entre seres e coisas, e entre seres e eventos (ou ambientes, ou circunstâncias), cria-se uma tensão energética natural. Esta é, na sua fase inicial, a energia natural do poder tal como a perceberiam. A negociação é, então, com esta quantidade que existe naturalmente entre estas duas fontes de energia.

O ganhar ou perder poder faz parte desta reflexão total do eu. Os seres, de experiência em experiência, de fase evolutiva em fase evolutiva, acumulam e processam todas estas reflexões multidimensionais de poder. A presença suprema e serena do Eu espiritual diverte-se sempre com a multiplicidade de máscaras usadas na recolha de dados para a criação do eu. A vida É criação."

Focar a nossa atenção no maior espelho de todos permite uma autocreação mais perfeita. "A mais nobre realização do homem é criar-se a si próprio à semelhança do seu Criador [e não o contrário, como tem sido costume do homem]. Mais corretamente, isto significa o estabelecimento de um eu energético de amor incondicional.

"Os seres que amam incondicionalmente não esperam nada de ninguém, mas libertam todos, com bênçãos, em todos os momentos. As pessoas precisam de desenvolver paciência antes de se poderem ajudar a si próprias e antes de poderem experimentar o amor incondicional, que se baseia na paciência.

Lembrem-se de que a autoimagem é produzida de forma desigual, tal como a evolução avança ao longo de linhas imprevisíveis (na perspetiva humana).

A desigualdade no desenvolvimento da autoimagem frequentemente acompanha a desigualdade na interação humana." Claramente, podemos ver a importância da paciência.

O meu Eu Superior conclui com uma orientação para alcançar uma autoimagem mais positiva: "A forma mais rápida de clarificar, purificar e corrigir uma autoimagem negativa é limpar a superfície refletora. Soprem o sopro do amor sobre essa superfície e pulem-na diligentemente. Deixo-vos, concedendo-vos as mais ricas bênçãos."

As implicações são claras. Amar primeiro o eu, depois estender esse amor às outras pessoas, às situações (mesmo às mais difíceis e aparentemente intransponíveis) e às condições da vida. O amor ajuda-nos a clarificar um espelho enevoado e a suavizar um espelho distorcido.

Nos outros vemos a nós próprios. Mesmo pequenas mudanças na forma como nos percebemos significam que os outros refletirão uma imagem diferente em retorno.

Comunicar com dimensões mais elevadas da consciência — os nossos Eus Superiores — permite que compreensões fluam para dentro de nós, compreensões essas necessárias para a força e direção tão urgentemente necessárias na nossa vida quotidiana. Quando nos é difícil olhar para Deus como um espelho daquilo que desejamos ser, podemos olhar para esses espelhos humanos que melhor representam o poder e a paz de Deus no homem: Jesus, Moses, Buddha, Mohammed, e outros.

As pessoas que recorrem a aconselhamento para explorar as suas vidas passadas ficam muitas vezes surpreendidas e contrariadas ao descobrir que as suas situações presentes são muito semelhantes às vividas em vidas passadas. O amor incondicional — primeiro por si próprio, depois pelos outros — é

a chave para transformar essas áreas problemáticas persistentes em fontes de força e conhecimento.

Lembrem-se de que a paciência, aliada à ausência de expectativas, permite o florescimento do amor incondicional. Ao experimentar esse amor, podemos compreender os jogos de poder, ousar correr riscos, ultrapassar barreiras de medo e polir diligentemente os espelhos da nossa autoimagem "com o sopro do amor". As luzes que brilham como resultado desse polimento podem verdadeiramente glorificar Deus e melhorar imensuravelmente o universo do qual todos fazemos parte.

História Viva

"Não existe propriamente história:
apenas biografia."

— Ralph Waldo Emerson, *Essays: First Series*, "History"

As pessoas dizem-me frequentemente que se sentem céticas em relação a regressões a vidas passadas porque parece que toda a gente regride para uma vida como pessoa famosa. Na realidade, como o senso comum indicaria, a maioria das regressões revela vidas comuns, como aquelas que nós e os nossos amigos vivemos atualmente. Muitas pessoas gostariam de pensar que foram alguém proeminente na história, mas as vidas passadas, tal como as presentes, são geralmente pouco espetaculares.

Por outro lado, é difícil imaginar algo mais dramático do que o desenrolar de uma série de vidas intercaladas com períodos de existência no mundo intermédio.

Muitos indivíduos, talvez cerca de 20 por cento, regridem de facto para períodos históricos que consideramos particularmente significativos ou interessantes em termos da evolução humana. Esses encontros surpreendem o sujeito típico, que iniciou o processo de regressão sem qualquer direção para um período temporal específico.

Por si só, uma regressão historicamente notável não proporciona maior libertação das energias do passado do que qualquer outra regressão, mas é fascinante, tanto para o sujeito como para o hipnotista, testemunhar a história a partir de uma perspetiva viva. O mais interessante são os pequenos detalhes da vida que não chegam aos livros de história. Esses detalhes curiosos acrescentam realismo, profundidade e autenticidade à experiência de regressão.

Através dos olhos dos meus clientes, tive o privilégio de observar a corte de Louis IX, os ritos pagãos da primavera no Pacífico Sul e a vida no Velho Oeste tal como realmente era — e não como Hollywood a retratou. Abraham Lincoln é agora mais real para mim como resultado das várias descrições e opiniões em primeira mão que ouvi sobre ele. A vida no Mississippi foi-me descrita ainda mais detalhadamente do que Mark Twain o fez, e a Inglaterra medieval é para mim tão real como a América do século XX.

O custo dos bens, as dificuldades da vida e a alegria dos pequenos prazeres deixaram a sua marca nos meus clientes. Depois de uma pessoa regredir para uma vida simples na Inglaterra do século XVII, perdeu toda a sua irritação em relação à inflação atual; percebeu que hoje está melhor, mesmo com preços elevados, do que estava nos anos 1600, quando a maioria dos artigos custava apenas cêntimos. Esta comparação consciente entre o presente e o passado ajuda a aliviar muitas ansiedades atuais, e a maioria das pessoas acaba por concluir que as coisas não são assim tão más.

É possível fazer algumas generalizações sobre regressões a períodos históricos. Quase toda a gente recorda uma vida numa cultura primitiva como a sua primeira experiência de vida. Alguns referem uma primeira vida na Atlântida, que, se acreditarmos nestas regressões, era uma civilização altamente desenvolvida.

Embora existam exceções, a maioria das pessoas experiencia uma ou mais vidas em cada século.

Algumas parecem especializar-se em determinadas culturas ou nacionalidades, mas a maioria experiencia uma grande variedade. Invariavelmente, quando o cliente encontra um período excitante da história — um período sobre o qual sabemos muito ou pelo qual temos especial interesse — a pessoa mostra-se bastante indiferente e não reconhece a importância do acontecimento. Para clientes que conseguem atingir uma regressão de Nível 4 ou Nível 5, há frequentemente uma intrigante capacidade de desenhar mapas e trajes dessas épocas. A capacidade de assinar o próprio nome de uma vida passada é bastante comum.

Por vezes, quando a pessoa regressa à plena consciência, contesta informações reveladas durante a regressão. Por exemplo, uma jovem que recordou uma vida em Inglaterra no final da década de 1890 referiu-se ao monarca como Vitória. Ao ouvir a gravação da sua regressão comentou: "Que engraçado. Eu pensava que o governante era um rei nessa altura." Outro sujeito que reviveu uma experiência durante a Guerra Civil ficou embaraçado ao perceber, ao acordar, que tinha falado de Robert E. Lee usando palavrões.

Nos casos que se seguem, o período histórico estava significativamente ligado aos problemas do presente. Note como cada cliente não se preocupa com a impressionante natureza dos detalhes que contribuem para a validade da vida. Cada caso foi vivido de forma muito natural, com a informação geralmente fornecida em resposta a perguntas.

Um cliente chamado Don tinha acabado de me contar uma vida estimulante e empolgante como médico na Grécia Antiga quando lhe perguntei se alguma vez tinha vivido na cultura egípcia. O seu comportamento mudou instantaneamente e

informou-me, de forma brusca, que eu tinha escolhido uma vida desagradável.

Peço desculpa. Porque foi desagradável?

Foi duro para o corpo e para a alma. Muito laborioso, muito extenuante.

O que tinhas de fazer que era tão difícil?

Eu estava a construir uma pirâmide.

Tinha um nome na altura?

Não na altura.

Quanto dela estava concluído quando trabalhavas lá?

Cerca de um terço. Parecia trabalho sem propósito.

Como levavam as pedras até essa altura?

Eu não levava. Só a via à distância.

O que fazias?

Com cordas, movíamos pedras sobre rolos como troncos de árvores. As minhas mãos calejadas... eu odiava aquele trabalho.

Porque o fazias?

Eu era escravo.

Quantos outros estavam a ajudar a mover as pedras?

Cerca de sessenta ou setenta no local onde eu trabalhava.

Tinham de puxar as pedras uma certa distância e depois outra pessoa continuava?

Tínhamos de permanecer dentro da área do acampamento.

Tinham abrigos?

Não, dormíamos em esteiras no chão. Comíamos raízes e pão.

Sem carne?

Muito raramente.

Alguma vez viste a pirâmide de perto?

Não, e morri antes de estar concluída.

Morreste lá?

Sim. Uma pedra caiu sobre mim.

Eras velho ou jovem?

Jovem.

Casaste?

Não.

Então essa foi toda a tua existência nessa vida?

Sim.

Esta regressão indica que pelo menos parte da construção das pirâmides foi feita da forma extremamente penosa que nos parece tão incrível, deixando ainda assim um mistério sobre como ergueram as enormes pedras às alturas necessárias para a conclusão.

Numa regressão, Gary descobriu-se como um frade na Irlanda. À medida que a cena se desenrola, prepara-se resignadamente para mais uma invasão viking. Em fluxo de consciência, conta a história:

"Há um navio no horizonte — um navio viking — e outro. Os frades andam de um lado para o outro no castelo, reunindo comida, preparando as carroças. O navio terá de atracar mais abaixo na costa porque aqui só há falésia e está ventoso e tempestuoso neste momento. Os vikings vão queimar-nos ou matar-nos... são pagãos sem Deus que apenas procuram satisfazer-se. Vamos para o interior até que se vão embora. Já destruíram este edifício antes e tivemos de o reconstruir. Temos de fugir — não podemos servir Deus se estivermos mortos. Estão atrás do nosso chumbo, ouro, prata e comida. Vão destruir a nossa religião; têm atacado os nossos mosteiros ao longo da costa escocesa e inglesa. Isto tem acontecido há séculos.

"Fugi uma vez antes. Eles mataram o meu pai à paulada, mas a minha mãe, irmã e eu escapámos a pé. Foi em Malarky, uma cidade várias semanas a norte daqui. Porque é que Deus permite que isto nos aconteça?

"Paramos a nossa fuga para rezar: 'Deus Todo-Poderoso no céu, onde estás? Onde estão os teus anjos para nos ajudar?' Depois voltamos a carregar as carroças com tudo o que temos.

Todos os escritos... a pouca tinta preciosa que temos... deixamos os móveis e alguma comida para trás. Somos cerca de cinquenta frades, a empurrar e puxar as carroças pela noite dentro, dirigindo-nos para o interior. Continua a chover, mas seguimos, acampando finalmente debaixo de algumas árvores durante três dias.

"Seis de nós voluntariam-se para regressar e ver se os invasores já partiram. Lá está o mosteiro, meio queimado, com fumo a subir. Suponho que Deus enviou a chuva para impedir que ardesse completamente. Aproximamo-nos e encontramos sangue de porco por todo o lado. Destruíram o nosso altar e cobriram-no com entranhas de porco. Fizeram uma grande fogueira no meio da nossa igreja e festejaram ali.

"Temos de limpar o fedor dos nórdicos daqui. O lugar fede por dentro... madeira queimada e matança. Temos de sair constantemente para respirar ar fresco. Oh, Deus [ofegante], lá em cima há dois cavalos mortos, esquartejados, abertos. O cheiro é insuportável... temos de abrir as janelas para atirar os corpos dos cavalos cá para fora. Há barulho lá fora. Não, Daniel, os vikings não voltaram. São os nossos soldados.

"Em nome de Deus, porque demoraram tanto a vir? Porque demorou o Rei tanto a enviar-vos? Uns míseros vinte homens para nos proteger! É assim que o nosso Rei governa? Rezamos por ele com tanta devoção e ele envia-nos vinte soldados, cinco dias atrasados. Vós ficareis e ajudareis a limpar. Chegaram tarde demais para proteger, agora limpam."

Numa regressão tranquila, Kathleen descreve a sua vida solitária na Londres vitoriana. Fornece uma riqueza de detalhes quotidianos enquanto passeia pelo Hyde Park.

O que estás a vestir, Kathleen?

Um vestido comprido, verde, de mangas compridas. É primavera, mas o ar está fresco hoje.

Tens trabalho?

Não, costumava coser numa fábrica.

Vives perto do parque?

Sim, tenho uma casa agradável. Vivo sozinha.

Tens amigos?

Não propriamente. Pessoas que conheço, mas não amigas. Costumava viver com Virginia Beacon, que era dona da minha casa. Às vezes sentava-me na sala com a Virginia e as suas amigas. Eram de classe elevada, não da minha, por isso eu limitava-me a ouvir.

Sobre o que falavam?

Principalmente política. Alguém estava sempre zangado. Às vezes era só mexericos.

Alguma vez mencionaram nomes de pessoas de que te lembres?

Apenas a Rainha. Queen Victoria.

Aprovam a rainha?

Alguns sim e outros não.
Ela não influencia muito a minha vida.
Estou à margem de tudo isso.

Porque é assim?

Não tenho dinheiro, por isso não tenho de me preocupar em perdê-lo.
Não tens de te preocupar em perder algo que não tens.

Conheces os comerciantes locais?

Conheço-os... o talhante é Jonathan Williams. O pai dele já era talhante antes dele.

Que carne compras?

Um pouco de vaca, borrego, algum frango.

Compras a carne ao peso?

À peça.

Quanto te custa um frango?

Um frango inteiro... cerca de 20 pence.

E um pedaço de vaca?

Depende se é uma boa peça. [Rindo] Na verdade, já lá vai muito tempo desde que tive uma boa peça de vaca.

Tens boa saúde?

Razoavelmente... sim, consigo deslocar-me.

Que outras lojas frequentas?

A loja de doces.

O que compras lá?

Na maior parte das vezes só olho [Riso].

Em que direção vives em relação ao Hyde Park?

A oeste, penso... Sim, quando volto para casa caminho em direção ao sol.

Como passas o teu tempo?

A caminhar, a jardinar, algum tricô, um pouco de bordado. Às vezes tento fazer renda.

Entretanto, do outro lado do Atlântico, um jovem sem instrução chamado Sam comenta os assuntos de Estado no sul dos Estados Unidos em 1861.

Já viajaste alguma vez, Sam?

Não muito... apenas até Atlanta.

Onde estás agora?

Estou sentado no meu quarto. Fica encostado à casa do Coronel. Tenho um sofá e um pequeno fogão a lenha.

O que estás a fazer?

Estou a tentar aprender a ler. Tenho um livro.

Que livro é?

É um manual de ortografia. A Mary trouxe-o da escola.

Sabes alguma coisa sobre política, Sam?

Nunca ouvi essa palavra.

Sabes quem é o Presidente dos Estados Unidos?

Costumava ser o Abraham Lincoln, mas as pessoas daqui queriam outra coisa. Já não queriam o Lincoln — têm alguém chamado Jeff.

É assim que todos lhe chamam? Jeff?

As pessoas daqui chamam. Chamam-lhe Presidente Jeff.

O que achas da situação?

Não faz diferença. Vejo que andam a lutar.

Quem?

A nossa gente contra a deles.

O que queres dizer com a nossa gente contra a deles?

Nós costumávamos estar com o Presidente Abraham, ou Presidente Lincoln, seja qual for o nome. Agora estamos separados, mas ele acha que nos possui e quer-nos de volta e nós não o queremos deixar entrar, por isso temos de lutar.

Então é porque ele quer mandar em vocês que lutam?

Sim. Que diferença faz para ele?

E como é que tu não estás a lutar, Sam?

Ainda não me chamaram. Neste momento estou a trabalhar a carregar mantimentos e comida para os soldados. Carrego as coisas nos comboios e eles levam-nas embora.

Noutra regressão de meados do século XIX entramos na cena de um pioneiro americano, John Simpson. Simpson é um caçador de peles que regressa a casa e encontra circunstâncias suspeitas; pegadas de mocassim que conduzem até à porta da sua cabana alertam-no para a presença de índios, e ele recua cerca de cem metros para observar. Conversa comigo enquanto espera para ver o que acontece na cabana.

O que achas que se está a passar?

Não tenho a certeza. Provavelmente estão atrás das minhas peles.

Vais apenas esperar?

Sim. A minha faca está bem afiada... volto a colocá-la na bainha. A porta abre-se um pouco.

Então há alguém lá dentro?

Sim. Tenho de verificar a espingarda para ter a certeza de que está em condições.

O que vais fazer se tiverem as tuas peles?

Matá-los, eu...

Já mataste algum índio antes?

Sim. Em legítima defesa.

És um homem grande, John?

Grande o suficiente para lidar com eles. Um metro e oitenta e cinco.

És maior do que os índios?

Sim, e mais esperto também. Se fossem espertos não entravam na minha cabana.

O que os estará a demorar?

Talvez saibam que estou aqui e estejam à espera da noite para fugir. Talvez tenham encontrado o meu uísque.

Guardas uísque na cabana?

Oh, sim — fora da enseada.

Tens mulher?

Não. A minha mulher e os meus dois filhos foram mortos.

O que aconteceu?

Íamos numa caravana através dos Apalaches... eu estava a cavalo alguns quilómetros à frente... houve um acidente... a carroça onde eles iam descontrolou-se... os meus filhos foram esmagados... a Becky, a minha mulher, partiu o pescoço ao ser atirada para fora da carroça.

Enterraste-os ali mesmo?

Fui eu que os enterrei. Ofereceram-se para ajudar, mas era o meu dever. Demorou muito tempo... tive de parar e chorar.

Porque decidiste ir para o Oeste?

A Becky e eu crescemos juntos na Pensilvânia. Todas as boas terras já estavam ocupadas. Éramos jovens e queríamos fazer algo diferente. Sabíamos que ia ser difícil, mas que valeria a pena.

Então continuaste para o Oeste depois de perder a tua família?

Não havia nada para mim em casa; apenas sentimentos antigos que eu não conseguia lidar na altura, com ela morta.

Que bens possuis, John?

Espingarda, faca, a roupa que tenho no corpo, um feixe de peles, pólvora, utensílios, uma mesa e uma cadeira que fiz durante o inverno.

Que peles procuras?

Castor e raposa; tenho cerca de meia dúzia de peles de urso.

Quanto recebes pelas peles?

No ano passado recebi cerca de 200 dólares. Depende do mercado. Tenho talvez 60 dólares esta primavera.

Duzentos dólares dá para muito?

Oh, sim.

Quanto custaria uma boa refeição na cidade?

Até St. Louis?

Conseguias uma boa refeição por um dólar?

Tem de ser boa por um dólar.

O que costumas comer?

Carne de veado, farinha de milho para bolos... faço muitas coisas com farinha... panquecas ao pequeno-almoço, ovos selvagens. Às vezes consigo peru ou faisão para o jantar.

Passas muita fome?

Não muito. Sou bastante cuidadoso. Há uns invernos fiquei com poucas provisões e preso pela neve a umas duzentas ou trezentas milhas mais acima. Racionava a comida por dia. Quando consegui sair da cabana fui alguns quilómetros e encontrei um faisão. Comi-o meio cru... arranquei-o do fogo e comi as partes exteriores à medida que iam cozinhando.

Porque não tens cavalo?

Terreno demasiado montanhoso. Além disso, é preciso alimentar um cavalo, e não há erva suficiente... A porta está a abrir-se, estão três índios... estranho, estão de peito nu. Levanto a espingarda.

O que estão a fazer?

Dois deles estão a levar as minhas peles e o terceiro tem parte da minha comida. Não quero atingir as peles, mas arrisco se tiver de ser. Disparo sobre o primeiro e acerto-lhe no ombro... destrói-o completamente. Tenho a pistola ao lado da mão, pronta. Pego nela — estão apenas a cerca de seis metros. Veem-me, mas eu sou mais rápido. Disparo a pistola e acerto no segundo na cara. Levanto-me com a faca e corro na direção do terceiro índio. É difícil no escuro, mas conheço melhor a zona do que ele.

Ele teve vantagem, mas tropeçou algumas vezes. Estou quase em cima dele, empurro-o contra uma árvore. A faca desce nas costas dele entre as omoplatas. Ele solta um grito e cai. Retiro a faca, limpo-a no braço dele, limpo-a bem e volto a colocá-la na bainha. Viro-me e volto em direção à cabana. Os índios não respeitam a propriedade alheia. Se a querem e tiverem de te matar para isso, fazem-no. Já fui emboscado por dois antes.

Então sentes-te justificado?

Sinto-me justificado. Não tenho a certeza se a tribo concordaria.

Por fim, uma pessoa chamada Dolly fez alguns comentários espontâneos sobre a vida de Cristo durante uma regressão, e segui essa linha de investigação na regressão seguinte. O material provém do ponto de vista do Eu Superior de Dolly.

Havia várias outras questões que disseste que irias investigar. Tens respostas neste momento?

Qual é a pergunta?

Queria saber sobre a natureza da figura de Cristo. Foi de facto a figura de Cristo que foi crucificada, ou foi um substituto?

Ele era um homem, e morreu numa cruz.

Foi a figura de fama bíblica que foi crucificada?

A mesma.

Então foi o homem que caminhou pelas ruas carregando a cruz?

Não, ele não carregou a cruz, mas foi crucificado. Há muito exagero. Outros carregaram a cruz.

Ele foi exibido pelas ruas para todos verem?

Caminhou. Caminhou para a sua morte.

Não houve substituto crucificado? Foi a figura de Cristo que tinha estado a pregar?

Foi Jesus of Nazareth.

E foi crucificado entre dois ladrões?

Havia mais de três.

Ele não foi reconhecido pelos que o crucificaram como Filho de Deus?

Não foi.

Em que era diferente de nós?

A sua fé em si próprio e no seu Deus. O conhecimento de si. A crença no poder que tinha dentro de si. O homem era uma figura pobre quando ele chegou. Estava a dar um exemplo do que o homem poderia ser.

Ele foi de facto capaz de realizar muitos milagres por causa dessa fé em si próprio e em Deus — ou esses milagres são exagerados?

O poder de cura existe. Existia nele naquela altura, e ainda existe. A sua fé curava.

Mas há muita lenda sobre a sua vida?

Oh, muita.

Se retirarmos toda a lenda e desinformação, continuamos a ter uma figura maior pela sua crença em Deus e em si próprio do que qualquer outra que tenha vivido?

Não necessariamente maior do que qualquer outro que tenha vivido, mas maior do que a maioria. Não é o único que acreditou em si próprio e em Deus. É um exemplo — um bom exemplo.

Ele ressuscitou de facto na manhã de Páscoa?

O corpo permaneceu sepultado. O Espírito ergueu-se.

Porque desapareceu o corpo da gruta?

Foi levado por aqueles que o crucificaram.

O que fizeram com o corpo?

Destruíram-no.

Tem sido dito por estudiosos que Jesus planeou a sua própria crucificação. Que a Última Ceia fazia parte de todo o plano. Jesus planeou a sua própria morte?

Sim.

Ou seja, não foi apenas vítima das circunstâncias?

Ele criou as circunstâncias.

Percebo. Judas foi realmente um traidor?

[Rápido] Não.

Podes explicar?

Foi-lhe dada a prata sob falsos pretextos. Foi pago quando não pensava que o seria. Queria fazer planos para Cristo que Cristo não aceitou.

Que planos eram esses?

Queria que ele fosse conhecido em todo o lado — não apenas na sua pequena parte do mundo.

Estás a dizer que Judas tinha grande visão?

Muita. Queria que fosse reconhecido como rei porque acreditava que ele o era.

Todos os discípulos acreditavam que ele era o Filho de Deus?

No fim.

Jesus queria que acreditássemos que o seu corpo tinha ressuscitado?

Não.

Então isso faz parte da lenda?

Sim.

Como era Jesus fisicamente?

Tinha pele clara. O cabelo era castanho claro — quase dourado — e a barba mais escura. Era bastante alto, magro. Os olhos eram claros, não azuis, não verdes, não cinzentos — uma combinação de todos.

A tua descrição é muito diferente do que seria de esperar da sua cultura ou raça.

Exatamente. Muito diferente.

Herdou essas características dos pais?

Como todos nós.

Então havia pele e cabelo claros nos pais?

Sim. Mais no pai.

Cristo tinha consciência da sua missão desde muito jovem?

Muito jovem.

E trabalhou com o objetivo de ajudar as pessoas e difundir a palavra de Deus?

Essa foi a sua vida.

Colocou de lado todas as necessidades pessoais?

Tentou.

Há algo mais que queiras acrescentar sobre a figura de Cristo?

Ele era um HOMEM. Um homem dedicado, confiante, amoroso.

Estás a enfatizar HOMEM?

Sim.

12.

Para Além de Qualquer Dúvida

"Se este conselho ou esta obra for de homens, será destruído; mas, se for de Deus, não podereis destruí-lo."

Acts of the Apostles 5:38–39

O que constitui prova para uma pessoa é mera conjetura para outra. O método científico exige uma adesão rigorosa a um protocolo específico que inclui experimentação controlada e resultados repetíveis. As incursões científicas nas áreas da intuição e da espiritualidade têm sido, em geral, frustrantes, talvez porque uma ênfase na linearidade do pensamento seja inadequada para investigar aquilo que existe para além do espaço e do tempo. Apesar da nossa incapacidade, até agora, de aplicar

adequadamente a ciência na nossa busca de compreensão do eu multidimensional, a maioria das pessoas continua a saber que existe para além do plano físico.

Levar afirmações até conclusões irrefutáveis não é realmente necessário para a pessoa comum, que normalmente está disposta a aceitar aquilo que parece razoável à luz do seu sistema de crenças, da sua experiência e das suas expectativas. O conhecimento intuitivo não deve ser subestimado, sobretudo quando se enquadra num quadro filosófico que sustenta e enriquece a vida humana. Para a maioria de nós, a investigação científica serve como validação daquilo que já sabemos ser correto.

Não é, portanto, objetivo deste capítulo apresentar provas conclusivas provenientes da investigação científica, mas estabelecer, para além de qualquer dúvida, a validade "da mais natural das convicções do homem". Um vasto conjunto de material torna-se evidência simplesmente por ser natural — estando totalmente isento de artificialidade. Os pequenos detalhes da vida quotidiana tornam-se a base de grande parte da validação das regressões a vidas passadas.

Investigar um tema como vidas passadas apresenta um desafio simultaneamente entusiasmante e frustrante. Alguns factos potencialmente investigáveis conduzem a descobertas mais amplas, enquanto outros se tornam becos sem saída. Pistas que não levam a lado nenhum não refutam, naturalmente, nada; indicam apenas que podem ter sido utilizados instrumentos de investigação inadequados.

Vidas passadas associadas a períodos históricos bem conhecidos ou a pessoas famosas não são nem as mais interessantes nem as mais frutíferas para investigação. Existe sempre a possibilidade de o sujeito possuir, nesta vida, conhecimento dos acontecimentos que se desenrolam durante a regressão. Descobrir que um cliente pouco instruído identificou com precisão um papa obscuro numa regressão a uma vida

medieval constitui uma prova muito mais significativa da validade da experiência do que a recordação de uma vida em que o cliente foi seguidor de Jesus of Nazareth.

A maioria dos casos que investiguei ocorreu nos Estados Unidos ou na Grã-Bretanha entre 1750 e a atualidade. Antes de 1900, os registos são incompletos e frequentemente imprecisos, mas alguns fiáveis podem ser encontrados.

Para quem nunca tentou investigar um pequeno detalhe histórico, os obstáculos são quase incompreensíveis. Quem imaginaria, por exemplo, que tentar verificar o uso de sapatos com sola de madeira em Inglaterra em 1900 implicaria quase quarenta horas de correspondência, visitas a bibliotecas, chamadas telefónicas, entrevistas e mais, e ainda assim produzir apenas o consenso geral de que a informação "não parece provável"?

Neste caso específico, como felizmente acontece muitas vezes, a resposta surgiu de forma inesperada.

O cenário foi um baile rural. Uma mulher idosa sentou-se ao meu lado e, sem qualquer provocação, começou a falar sobre os acontecimentos da sua vida. Eu perguntava-me o que teria feito para provocar aquela torrente de palavras enquanto, ao mesmo tempo, ouvia parcialmente um casal do outro lado que discutia o uso da hipnose na medicina dentária. A minha atenção dividida concentrou-se totalmente nela quando mencionou Inglaterra, pois eu tinha passado o dia imerso em investigação de vidas passadas inglesas.

"O meu pai ficou furioso quando cheguei a casa naquele dia com lama colada aos meus sapatos de sola de madeira", recordou ela com a segurança da velhice. Não podia ter ficado mais satisfeito.

"Sapatos de madeira?", perguntei, espantado.

"Oh, sim", disse ela. "Não eram realmente sapatos de madeira como os dos holandeses, mas tinham sola de madeira e

parte superior de couro. Eram comprados em loja, por isso tinha de ter muito cuidado com eles."

Precisava de saber o ano para resolver este incómodo enigma de investigação; esperava que fosse tão tardio quanto 1900. Após alguns murmúrios sobre datas e alguns cálculos improvisados nos dedos, surgiu a resposta: 1908. Apeteceu-me abraçar a senhora idosa, por isso dancei com ela. Nesse momento soube porque tinha ido ao baile e obtive também uma reafirmação de algo que aprendera anos antes: o esforço pode atrapalhar a verdade; não devemos gastar demasiada energia na procura de informação, mas olhar para dentro e deixar que as respostas venham até nós.

As respostas que validam regressões e comentários do Eu Superior têm surgido tanto por meios convencionais como não convencionais. Outro exemplo de esforço excessivo ocorreu vários anos antes, quando tentei localizar uma pequena localidade no norte do estado de Nova Iorque, perto da fronteira canadiana. Era outro caso em que se esperava uma verificação fácil. Bastaria consultar mapas antigos ou pedir a investigadores que verificassem os melhores mapas disponíveis ("Se existisse, estaria num destes"). Falaria com pessoas da zona ("Conheço esta área como a palma da minha mão e isso nunca existiu aqui"). Consultaria o mais completo atlas geográfico ("Este livro lista todos os lugares até uma população de 35 e não aparece lá"). E pronto! Nenhuma resposta.

Um dia, fui ao escritório de um amigo para o ir buscar para almoçar e reparei num mapa amarelado na parede. Era um mapa de Nova Iorque, cerca de 1835, e ali, na fronteira com o Canadá, estava a pequena localidade que eu procurara em vão. Com essa informação, consegui recuar e descobrir o que tinha acontecido ao nome original. Aconteceu que toda a localidade tinha sido submersa por um reservatório.

A construção de reservatórios sobre localidades não é tão incomum quanto se poderia pensar. Encontrei esse fenómeno

também em Inglaterra, e sei por experiência própria que aconteceu em Rhode Island. No início do século, a cidade de Scituate possuía torres de igreja e uma bela rua principal ladeada por casas de madeira.

Durante a primeira parte do século, as autoridades decidiram inundar uma grande área para garantir um abastecimento de água fiável para Scituate e comunidades vizinhas. Isso significou que várias pequenas aldeias desapareceriam para sempre. Os habitantes foram avisados e, para centenas de pessoas, isso significou levar tudo o que podiam carregar e mudar-se. Quando as águas chegaram, oficinas de ferreiros, terras agrícolas, casas e celeiros ficaram submersos, e lugares como a pequena Rockland deixaram de existir.

Perguntei-me que tipo de informação obteria se fingisse que o nome Rockland, Rhode Island, provinha de uma regressão, e procurei, pelos meios habituais, verificar a sua existência em 1900, alguns anos antes do projeto do reservatório. De três departamentos de referência de bibliotecas vieram estas respostas:

1. "... não existe tal lugar em Rhode Island atualmente e não há provas de que alguma vez tenha existido."
2. "Existe pelo menos uma Rockland Road no estado, mas nada indica um topónimo."
3. "Os atlas detalhados não listam Rockland para a data mencionada... tudo isso me parece muito misterioso."

Qualquer investigador está limitado pela qualidade das ferramentas utilizadas e existem, certamente, formas diretas e dispendiosas de obter respostas definitivas.

Eu faço investigação de vidas passadas não para provar que a reencarnação é real — pois tal prova é desnecessária perante a evidência viva da natureza — mas para ajudar a consciência duvidosa a relaxar o seu papel de protetora do ego e permitir uma

maior comunicação com todas as dimensões do Eu total em todos os períodos de tempo.

Há aqueles que rejeitarão qualquer quantidade de evidência, por mais conclusiva que seja, se isso implicar mudar a si próprios — algo que não querem assumir. Na verdade, a maioria das pessoas que procura aconselhamento para problemas sérios quer mudar a vida, mas não a si própria. Obviamente, isso é irrealista.

Os críticos questionam frequentemente a validade do material de regressão. Referências hipnóticas a costumes e tradições são por vezes atribuídas a leituras, filmes ou peças teatrais. Ocasionalmente, alguém sugere que a informação foi pesquisada antes da sessão.

Conheci pessoalmente muitos dos meus clientes e posso afirmar que nem fraude deliberada nem memórias de infância desempenharam papel nas suas regressões. Conheço os seus interesses, influências, educação, nível cultural e sentido de honestidade. Mesmo sem esse conhecimento, seria praticamente impossível fabricar histórias pessoais tão complexas, entrelaçadas com tradições, datas, lugares e — mais importante — reações emocionais a pessoas, locais e acontecimentos.

Para mim, a habilidade extraordinária necessária para tais "performances" realistas é mais incrível do que aceitar que se trata de memórias genuínas de vidas passadas. Como poderia um simples pedreiro, sem instrução, falar de forma convincente sobre a vida como bailarina russa?

Por vezes, uma regressão fornece uma combinação de detalhes específicos e generalidades difíceis de localizar historicamente. Numa regressão, uma jovem descreveu uma vida problemática em Richmond, Virgínia, no final do século XIX, mencionando viver na Front Street. Mais tarde, investigação confirmou a existência dessa rua em Highland Park, Richmond. A jovem nunca tinha saído de San Francisco e, ao acordar, perguntou surpreendida: "Richmond fica na Virgínia?"

Uma das buscas mais frustrantes ocorreu ao tentar verificar a existência de Fordingham, Inglaterra. Após várias respostas negativas, uma carta do correio de Portsmouth confirmou finalmente: existia uma aldeia com esse nome perto de Fordingbridge, Hampshire.

Outro caso fascinante envolveu uma mulher que, numa vida passada, se identificou como Alex Hendry. Descreveu estudar medicina na University of Edinburgh e referiu Banffshire e o ano de 1878. Um registo oficial confirmou: "Alexander Hendry... graduou-se em 1878."

Frequentemente, clientes com forte capacidade visual desenham edifícios, roupas ou rostos. Uma mulher que regrediu a uma vida na Suécia desenhou trajes de Natal que correspondiam quase exatamente à moda do início do século XIX. Comentou depois: "Sempre me perguntei porque achava que *How Great Thou Art* devia ser cantado noutra língua." A investigação mostrou que o hino era originalmente sueco.

Às vezes, um sujeito pode escrever a partir da personalidade de uma vida passada enquanto está em transe, ou posteriormente através de sugestão pós-hipnótica. Sob o escrutínio atento de um grafólogo, a comparação das assinaturas do eu passado e do presente revela algumas perspetivas sobre traços transportados de uma vida para outra. As duas assinaturas que se seguem foram escritas pelo mesmo sujeito; a amostra A foi escrita durante uma regressão a uma vida passada, enquanto a amostra B foi escrita num estado de plena consciência. A perita em caligrafia de São Francisco, Marie Sooklaris, aponta algumas semelhanças impressionantes entre os dois eus, embora os espécimes pareçam bastante diferentes. (Foi dito à grafóloga que as amostras eram de duas pessoas diferentes.) Após os comentários paralelos de Marie Sooklaris sobre o(s) sujeito(s), apresenta-se uma citação da transcrição da regressão à vida de Mary. Note como estes excertos apoiam claramente as observações da grafóloga.

Amostra A

Amostra B

Grafóloga:	**De transcrição:**
"Ela é nervosa... Insegura..."	*... sempre a dizer-me para parar de roer as unhas... Ela viu uma unha a sangrar um dia e repreendeu-me severamente à frente de toda a turma. Fiquei doente só de pensar em entrar tarde e tive de me retirar.*
"... sente-se ansiosa e confunde-se facilmente... é inclinada a preocupar-se e fica nervosa."	
"Baixa opinião de si própria... estados de espírito mutáveis."	
"Bondosa e protetora dos outros... um coração quente... sensível."	*Eu trazia-lhe sempre algumas das flores, mesmo quando ela não estava doente. Pareciam ser minha responsabilidade — pelo menos era assim que eu via as coisas.*
"... exibe bondade e consideração pelos outros... uma pessoa sensível."	

O comentário da grafóloga, noutra parte do relatório, sobre a imaturidade física do sujeito foi confirmado pela presença de um defeito de nascença que tornara uma perna consideravelmente

mais curta do que a outra. Várias outras observações do relatório foram mais tarde confirmadas por um total de cinco regressões à vida de Mary:

"Esta rapariga tem uma forma de se desenvencilhar de uma situação difícil através da conversa."

"Ela está preocupada com as suas necessidades, que são principalmente sociais e materiais."

"... despreocupada com a procura criativa de soluções para problemas."

"... sensibilidade aguçada ao ambiente..." (Em cada uma das regressões, Mary mencionou o ambiente como um indicador importante dos seus estados de espírito e atitudes. O campo repleto de flores era um ponto focal particularmente frequente para a sua vida quotidiana na pequena aldeia.)

As pessoas cometem erros durante as regressões, especialmente ao referirem nomes de pessoas e lugares e em referências temporais. Na maioria das vezes, os erros relativos ao tempo estão incorretos por unidades de dez ou cem. Outro problema que por vezes surge é a combinação de eventos de vários anos num período de tempo mais curto, até ao ponto de uma ação síncrona; este tipo de erro pode ser chamado de tempo fluido, uma vez que um evento parece fluir para o seguinte até que todos se tornem um só.

Um bom exemplo disto é a regressão de Jack à vida como ministro em Connecticut, que foi revelada em parte no Capítulo 9. Numa das sessões de Jack, o assassinato de Lincoln, a Reconstrução e o advento do automóvel pareceram ter ocorrido simultaneamente. Uma análise dos eventos que ele citou revela um tempo fluido de cerca de trinta e oito anos, de 1864 a 1902. Por vezes é útil pedir a um eu passado para "olhar" para um calendário, mas, claro, muitas lembranças de vidas passadas precedem o uso comum do calendário. Numa cena de sala de aula, pode-se perguntar ao sujeito que data está escrita nos trabalhos do

dia. As pessoas reconstróem frequentemente a data com cuidado, revelando o processo à medida que o fazem.

"E qual era a data que escreveste no teu papel na escola hoje?"

"Hoje? Dezembro... sim, 1911... Dezembro... 1911."

Por vezes, nomes de pessoas e lugares são mal pronunciados ou mal soletrados em regressões, e ocasionalmente estes são corrigidos pelo sujeito em sessões posteriores. Um erro de ortografia pode certamente frustrar o pretenso investigador, uma vez que o tempo e o lugar são as chaves para estabelecer a validade.

Tentativas de investigar uma vida passada em "Mempstead", no sul da Inglaterra, por exemplo, resultaram numa avalanche de respostas negativas de chefes de correios e bibliotecários de investigação, até que um sugeriu que talvez o nome fosse "Minstead". Com certeza, muitos detalhes da regressão provaram ser este o caso, incluindo os nomes corretos de duas igrejas locais e de um lugar próximo.

Embora ocorram erros, a precisão é muitas vezes absolutamente surpreendente. Um cliente não sabia nada conscientemente sobre a Nova Inglaterra e, no entanto, numa regressão falou sobre Boston, nomeando várias ruas secundárias e várias pequenas cidades vizinhas, incluindo Duxbury, Rockport, Salem e Brockton.

As regressões mais convincentes não são as preenchidas com dados históricos comprováveis, mas aquelas que são temperadas com os sabores subtis da vida quotidiana. As minhas perguntas são frequentemente formuladas para testar a profundidade da regressão e a consciência do período. Questionamentos sobre conveniências modernas, das quais um eu passado não poderia ter conhecimento, são recebidos com desânimo e perplexidade. Os excertos que se seguem mostram algumas das subtilezas da vida que acrescentam muito realismo aos eventos do passado.

P: O que gostarias de comprar ao Tim para o Natal?

R: Oh, um taco de basebol, acho eu.

P: E quanto pagarias por um taco?

R: Provavelmente um dólar, hoje em dia.

P: A tua tia importa-se que coleciones estes insetos?

R: Oh, não, desde que os guarde na caixa de charutos no barracão. Uma vez a Lizzy [a cadela] entrou lá e comeu a minha coleção toda. Ela deitou a caixa abaixo da prateleira.

P: Como irás para casa depois das compras?

R: No elétrico. O Pai odeia vir à cidade com a carroça. Ele diz que as pessoas são loucas na cidade.

P: Alguma vez estiveste na Califórnia?

R: Não.

P: Alguma vez ouviste falar da Califórnia?

R: Não, onde é que isso fica? [O cliente nasceu na Califórnia e viveu lá toda a sua vida.]

[Regressão situada em 1473.]

PAlguma vez ouviste falar da América?

R: Não.

P: Isso não te é familiar?

R: Não.

P: E quanto aos Estados Unidos?

R: Não.

P: Isso não te diz nada?

R: Não, o que é isso?

P: Não tens viajado muito?

R: Bem, apenas pelas Ilhas [Ilhas Britânicas] e depois vim para aqui para a Suíça.

P: O que fazes para te entreteres? Tens uma TV?

R: Uma o quê?

P: Uma TV — uma televisão?

R: Não sei o que é isso. Para nos divertirmos vamos a uma quinta, às vezes as pessoas vêm aqui à nossa, e há sempre muita música, muita comida e dança.

P: Aposto que gostas do rádio quando te deixam em paz.

R: O que é um rá-di-o?

P: Fazes a tua costura numa máquina de costura?

R: Quem me dera que tal coisa existisse — os meus pobres dedos agradeceriam.

P: O que usas para iluminação depois de escurecer?

R: Normalmente vamos para a cama, mas às vezes leio à luz da vela.

P: O que é uma vela?

R: Sabe, velas de cera. Tenho a certeza de que já as viu. De onde é que você é, afinal?

[Uma regressão situada em 1895.]

P: Como obténs as coisas de que precisas?

R: Da loja, muitas coisas que fazemos ou cultivamos, e algumas tiramos do livro.

P: O que queres dizer com "do livro"?

R: Do catálogo. Estava precisamente a olhar para ele esta manhã. Adoraria ter a Singer que eles anunciam.

P: Queres dizer a máquina de costura?

R: Sim.

P: Quanto custaria isso?

R: Acho que dizia cerca de 12 dólares para o modelo que eu queria. [Com efeito, a investigação produziu um catálogo desse ano e os preços da Singer variavam entre os 8,50 e os 13,90 dólares.]

P: Alguma vez voas quando a vais visitar?

R: [Risos] Acha que sou um pássaro? As pessoas não podem voar.

P: Não achas que um dia o homem será capaz de voar numa máquina?

R: [Risos] Claro que não... Isso é impossível.

P: Então não achas que o homem alguma vez irá à lua?

R: Há algumas pessoas que eu gostaria de enviar para lá. [Mais risos.]

R: Planeámos encontrar-nos junto à palmeira.

P: Disseste PALMEIRA. Querias dizer uma árvore?

R: Uma árvore, sim, a palmeira mesmo à saída da cidade.

P: E no entanto dizes que isto é a Escócia.

R: Sim.

[Eu tinha assumido que este era um erro do tipo mais óbvio. A investigação, no entanto, provou que a minha suposição estava errada. As correntes e águas da Corrente do Golfo aparentemente transportam não só calor, mas também sementes de palmeira para a costa oeste da Escócia; Shakespeare, de facto, menciona palmeiras na Escócia.]

P: O que fazes para ganhar a vida?

R: Corto lenha, trabalho no jardim; lubrifico as rodas das carroças, pinto as cercas, pinto a casa, e também tenho de vigiar os pretos.

P: Tens de vigiar os pretos?

R: Sim.

P: Para quem trabalham eles?

R: Para quem for o dono deles.

P: Tu és dono de algum?

R: Oh, não. Talvez se o velho morrer. Ele pode dar-me os dele, já que não tem filhos.

P: Mencionaste a pintura há pouco.

R: Sim.

P: Tu compras a tinta?

R: Sim. Em Atlanta.

P: Quanto custa uma lata de tinta?

R: Uma lata grande, cerca de 80.

P: Isso são 80 cêntimos?

R: Sim. [A data indicada foi 1860.]

P: Diz-me o que vês.

R: Vejo um homem num quimono de seda dourada e verde, um pequeno chapéu preto, bastante alto, sapatos de seda preta. Estamos numa sala tipo mármore com mobiliário lacado a preto. Há um jardim mesmo lá fora com um pequeno lago de água. Na sala há um pássaro numa gaiola, a cantar, e flores por todo o lado.

P: Quem é este homem?

R: O meu pai. Estamos a sair para o jardim agora. Ele tem uma história para mim.

P: Qual é a história?

R: A minha favorita sobre as grandes guerras.

P: Guerras em que ele lutou?

R: Não. Foram antes do tempo dele. Ele conhece-as. Ele chama-lhes as Guerras Ming e Tau, algo desse género.

P: Ele fala de mais alguma coisa de que gostes?

R: Ele ajuda-me com as minhas caricaturas, contando-me histórias sobre cada uma. E fala-me sobre os animais no céu. Ele tem uma história para cada um deles também.

P: Queres dizer as formações estelares?

R: Sim, os contornos de animais. Ele mostra-me onde estão no céu.

P: Disseste que ias fazer um piquenique?

R: Sim, para um feriado.

P: O que levaram convosco?

R: Apenas alguma comida... pão preto, salsicha, sidra, sabe... apenas o que conseguíamos carregar no hamper.

P: No quê?

R: No hamper.

P: O que é um hamper?

R: [Irritada] Um hamper... um cesto para comida...

— Onde é que tu e o Joseph se conheceram pela primeira vez? — A primeira vez? — SIM. — Na copa. — O que é a copa?

— É onde tratamos de todas as coisas sujas... pratos... um lacaio também ajuda a levar as coisas para dentro e para fora da zona de refeições. Conhecemo-nos na copa. — Onde vives? — Montmartre. — Vais à igreja? — Sim. — Qual é o nome dela? — *Sacred Heart* [Sagrado Coração]. {Este cliente nunca tinha estado em França e não era um estudioso da história francesa.}

— O que é que os teus irmãos querem fazer? — Um quer ir para o mar... talvez ele convença o outro a ir para o mar... [Confuso] Não sei o que é o mar... eles falam de barcos... um desenhou a imagem de um barco... o George desenhou uma imagem dele... era engraçado. — Nunca viste um barco? — Só o desenho que o George fez. [O cliente vive perto da água e está muito familiarizado com barcos de todos os tipos nesta vida.]

As comparações de escolhas de palavras entre respostas regressivas e conscientes são por vezes interessantes:

Resposta em regressão: Como se soletra Jeanette? *J-E-A-N-E-double T-E.* [J-E-A-N-E-duplo T-E]

Resposta consciente: Como se soletra Jeanette? JEANETTE

Regressão: A que distância fica? *Apenas a um tiro de pedra pela estrada fora.*

Consciente: Como diria que algo não está muito longe pela estrada fora? *Um pedaço pela estrada fora.*

Regressão: Qual é o ano? *1890.* E quem é o governante? *Victoria, claro.*

Consciente: Quem era o governante inglês em 1890? *Edward qualquer coisa, acho eu.* Onde vives? *No Reino Unido.*

Consciente: Como chamaria a Inglaterra, Escócia, País de Gales e Irlanda do Norte? *Grã-Bretanha.*

Que moedas usas? *Pence, xelins, coroas, meias-coroas e libras de papel.* Usas coroas? *Sim.* E que ano é este? *1874.* [A coroa foi descontinuada em 1934.]

Regressão: Quanto pesas? *Cerca de nove pedras e meia, imagino eu.* [O equivalente a 60,3 kg]. Quantas libras são essas?

[Riso] *Como é que o dinheiro entra nisto?* Eu quis dizer libras como peso. *Nunca ouvi falar de tal coisa.*

A prova mais convincente da validade das regressões a vidas passadas é a forma muito comum como as pessoas se expressam. Estas lembranças são caracterizadas por toda a gama de reações humanas — o riso, as lágrimas, o ceticismo, a convicção, o medo, a coragem, o ódio e o amor. Tudo isto emana do sujeito de uma forma casual e sem autoconsciência. O material pode ser intensamente dramático, mas nunca é dramatizado.

A precisão com que a Mente evoca aquele material estritamente relevante para o propósito da pessoa em regressão é verdadeiramente notável. É um processo simultaneamente tão complexo e tão brilhantemente eficaz que observá-lo é ser convencido para além da sombra de uma dúvida.

13:
Colherás o que Semeares

Tudo o que o homem semear, isso também ceifará. Gálatas 6:7

Não importa quão estreito seja o portão, Quão repleto de castigos o pergaminho, Eu sou o senhor do meu destino: Eu sou o capitão da minha alma.

William Ernest Henley, *Invictus*

Com poucas exceções, as pessoas que procuram aconselhamento de vidas passadas compreendem mal o conceito de carma. Invariavelmente, aqueles que tiveram alguma exposição a filosofias orientais ou à metafísica pensam no carma como uma força mística de retribuição que faz alguém pagar por erros passados. Assim, aqueles que estão infelizes sentem que a sua miséria é resultado de "mau carma", que numa vida passada infligiram danos graves a outros, de modo que agora estão a pagar

a sua "dívida cármica". Ouvi muitos indivíduos inteligentes dizerem que precisarão de mais duas ou três vidas para pagar a sua dívida cármica. Isto revela uma incompreensão fundamental sobre o carma.

Se começarmos por identificar Deus como Causa Primordial e o Universo como Efeito Evolutivo, podemos então definir o carma como o princípio universal que expressa essa relação. O carma é o princípio universal a partir do qual TUDO evolui; é a causa e efeito do universo. O carma é a tendência ou direção geral de todas as coisas. É a tensão dinâmica entre o evento e o resultado. (Nos seres humanos, o stresse, tanto mental como físico, representa esta tensão não resolvida.) Dentro desta, que é a mais pervasiva de todas as energias, existe a livre escolha e a expressão criativa de tudo na natureza. O mundo oriental chama a esta escolha criativa *dharma*. Ou a usamos ou a ignoramos, mas ela está sempre lá como parte da energia cármica.

Tudo na natureza é composto por eventos que levam a e resultam noutros eventos. Poderíamos dizer que vivemos num oceano de energia cármica. Não há como escapar-lhe, nem há necessidade de escapar. Não estamos presos como insetos numa garrafa, julgados por agências externas e a cumprir sentenças de erros passados. O carma é pessoal e interno devido à nossa completa inter-relação com o universo.

Se desejarmos ver o carma em termos de dívidas, então devemos ver que são dívidas que devemos a nós próprios e que pagamos no momento e lugar apropriados, de uma forma que consideremos adequada. Como seres criativos, temos a capacidade inata de apagar todas as dívidas e alcançar um estado de solvência espiritual, um equilíbrio perfeito onde já não estamos focados na compensação por ações anteriores. É fácil perceber por que razão o carma é por vezes chamado de lei da compensação.

Ted, um vendedor de seguros de trinta e quatro anos, expressou recentemente o mal-entendido comum sobre o carma quando me afirmou categoricamente que "a minha vida está a desmoronar-se por causa do meu mau carma. Devo ter feito algo terrível no passado — como assassinar alguém — e agora estou a receber o que mereço".

Ele passou a narrar uma triste saga de divórcios, fracassos comerciais e doenças. Não disse nada sobre os aspetos positivos da sua vida, tais como a sua capacidade natural para tocar quase qualquer instrumento musical à primeira tentativa, a sua facilidade em aprender conceitos matemáticos complexos, ou a sua graciosidade e agilidade nos desportos. Como tantos outros, Ted assumiu que apenas as limitações e os fracassos da vida eram cármicos, e que as coisas boas eram apenas naturais e fora do reino do carma. Para compreender o carma e descobrir as causas da sua miséria, Ted escolheu uma série de regressões, cada uma destinada a descobrir algum pedaço do passado que explicasse o presente.

Na primeira regressão, Ted encontrou-se no antigo México e numa relação com a pessoa que, na presente vida, é a sua ex-mulher. Ted era então um mestre e curandeiro altamente respeitado que tinha aprendido a arte com o seu pai. No entanto, não tinha filhos próprios a quem pudesse passar as tradições, por isso tinha acolhido um jovem protegido (a mulher) que parecia ser sincero nos seus esforços para aprender os segredos de cura tribais estreitamente guardados, que combinavam cerimónias com formulações complexas de ervas e raízes.

O aprendiz tornou-se impaciente para que Ted morresse e o deixasse numa posição de prestígio e poder, por isso matou o mestre e fez o crime parecer um caso de envenenamento acidental. Esta mesma pessoa, a esposa de Ted nesta vida, traiu-o novamente através da infidelidade e finalmente abandonou-o por um dos seus muitos amantes. No final desta sessão, Ted comentou

com alguma surpresa: "Eu fui uma vítima, não um assassino!". Mal ele percebia então que tinha desempenhado o papel de vítima repetidamente ao longo dos séculos, como revelariam as regressões subsequentes.

Na segunda regressão, Ted encontrou-se a garimpar ouro durante a grande Corrida ao Ouro. A traição foi novamente o resultado da confiança cega de Ted noutra pessoa. Desta vez foi um homem que dava toda a aparência de fiabilidade e honestidade, mas que no final se apoderou da concessão que ambos tinham trabalhado arduamente para explorar, deixando Ted com pouco mais do que a roupa que trazia no corpo.

A terceira regressão encontrou Ted como um músico talentoso na corte francesa do século XVIII. A sua música era a sua vida — tanto que, à medida que a estrutura da sua vida começava a desmoronar-se ao seu redor, ele colocava cada vez mais atenção na sua música. Quando os eventos chegaram ao clímax, foi falsamente acusado de conspiração e decapitado.

Em regressão após regressão, Ted descobriu o mesmo tema sob uma variedade de formas: ele confiava demasiado em pessoas que não conhecia realmente. Como resultado desta informação, Ted tornou-se consciente de que o discernimento é mais valioso e essencial na compreensão das pessoas e das suas motivações do que a visão exterior. Ele tinha escolhido várias vidas para si apenas para perceber isto.

Ele era agora capaz de ver os efeitos de eventos causais e os seus olhos abriram-se para a realidade de situações que ocorriam no presente. Ted compreendeu que as condições infelizes e frustrantes do presente podem e estendem-se até ao passado distante, mas não são necessariamente os opostos diretos das condições presentes. O truísmo de que as aparências iludem finalmente teve clareza para ele. Ted percebeu também que o carma é o fluxo de energia entre todos os eventos e os seus resultados, e não apenas os negativos.

Josh, o alcoólico do Capítulo 1, é um bom exemplo da manifestação do efeito nesta vida (o seu consumo destrutivo de álcool) que deriva do evento causador (o assassinato por embriaguez da sua companheira grávida) de uma vida passada. Até Josh entrar em contacto com esse evento, a sua perspetiva de saúde e felicidade estava totalmente bloqueada.

Para muitas pessoas, Josh incluído, que procuram rotas de fuga e rejeitam a responsabilidade pessoal, o "mau carma" tornou-se uma forma aparentemente legítima de se absolverem de uma ação direta e positiva que poderia criar felicidade. Tal evitamento de uma ação apropriada, claro, fortalece a imagem de alguém como vítima e resulta em suicídio psicológico.

Compreender o carma ajuda-nos a ver-nos como parte integrante do universo. Se soubermos que somos seres criativos de potencial, e que nós próprios engenharamos todos os resultados (isto é, os eventos das nossas vidas), então podemos começar a assumir o controlo total do processo criativo e guiar-nos em direção à realização e à felicidade.

As pessoas simplesmente não sabem que podem assumir a responsabilidade pelas suas vidas. Nunca lhes ocorreu que o seu sofrimento é o resultado de uma relutância em confrontar os eventos do passado. Saber que existe outro caminho é uma descoberta que abre portas para as pessoas e é uma experiência notavelmente libertadora.

Na natureza vemos o carma constantemente em operação, desde a circulação dos eletrões em torno do núcleo do átomo até à órbita dos planetas em torno dos sóis do universo. Na física aprendemos que para cada ação há uma reação igual e oposta. Um pêndulo puxado para um lado mover-se-á para além do centro para o lado oposto. Uma pedra lançada num lago parado enviará as suas ondulações até à margem distante. Em todo o lado na natureza — em cada faceta da natureza — encontramos causa e efeito que é imediato e apropriado. O carma não espera.

O efeito segue a causa tão certa e rapidamente como o trovão segue o relâmpago. Por vezes a nossa perceção do resultado fica atrás da ocorrência em si, mas a causa estabelece a energia para o efeito, seja ele reconhecido ou não.

Buda explicou o carma de forma bela e simples na afirmação "... o efeito segue a causa como a roda da carroça segue o pé do boi". Jesus estabeleceu este, que é o mais universal de todos os princípios, de uma forma semelhante quando disse: "Assim como semeares, assim também colherás". E aprendemos com a Bíblia que quem vive pela espada, pela espada morrerá.

Uma única vida certamente não permitiria a uma pessoa tempo para resolver todas as condições estabelecidas ou para colher todos os benefícios de uma vida de abnegação. Em Marcos 10:28-31, por exemplo, há uma listagem de recompensas que dificilmente poderiam ser concedidas numa única vida.

Será que um Deus todo-amoroso limitaria a Sua criação mais evoluída a uma única oportunidade para descobrir a natureza do seu ser, trabalhar todas as suas lições e crescer até à perfeição? Isso seria análogo a esperar que uma criança frequentasse um dia de aulas e depois entrasse no fluxo da vida profissional como físico, psicólogo ou médico.

Tal comparação pode parecer absurda para alguns, mas para aqueles que compreendem causa e efeito, ter apenas uma vida para trabalhar o ódio, o ciúme, a possessividade e a ganância e para alcançar o amor incondicional — para acreditar completamente na manifestação do poder espiritual, para desenvolver plenamente os potenciais, para perceber a Ordem Divina no universo e trabalhar com ela — é ainda mais absurdo.

Mesmo uma consideração superficial do carma torna prontamente aparente que o carma é a justiça perfeita, pois é totalmente objetivo, totalmente desprovido de emoção ou política ou negociação de sentenças. Ninguém tem vantagem sobre ninguém devido ao dinheiro, poder ou posição. O efeito está

sempre em proporção direta com a causa, tanto negativa como positivamente. O carma dá significado ao oferecer a outra face. Quando compreendemos o carma, pode-se facilmente ver que não é fraqueza não reagir a ameaças. Há força no conhecimento de que o universo está a trabalhar em todos os momentos, sempre a repor a verdade dos factos.

Muitas religiões viram o carma como um sistema de recompensa e castigo que nos aguarda a todos na morte. Esta visão simplista falha em reconhecer que as forças cármicas são constantes e consistentes, de modo que muitas "dívidas" são "pagas" imediatamente após serem criadas. O Dia do Juízo é todos os dias, todas as horas, todos os minutos em que vivemos — tanto dentro como fora da realidade física.

O carma não é uma doutrina fatalista, pois não reconhece o Destino como uma força no universo, tal como não reconhece o mal como algo natural. Não somos maculados pelo pecado de Adão, mas pelo nosso próprio. Cada um de nós é o criador do seu próprio carácter e, se criarmos com plena consciência de todos os nossos ontens, os nossos amanhãs serão muito mais do que tentativas de nos absolvermos dos "pecados" do passado. O Carma e o Destino não poderiam possivelmente ser considerados sinónimos, pois o Destino pressupõe uma espécie de cativeiro, enquanto o carma proporciona liberdade à medida que criamos as condições para ela. Apenas quando falhamos no exercício desta responsabilidade criativa é que a vida se torna uma prisão.

A responsabilidade cármica começa com os nossos pensamentos. Através dos pensamentos, criamos expetativas, e a concretização ou desilusão dessas expetativas cria emoções. É a essência emocional que espoleta os eventos e envia ondas de energia de nós para o universo, onde afetam tudo, tal como a pedra lançada no lago. É a essência emocional que fica para sempre registada em nós e é transportada de vida em vida.

Henry Ford comentou este conceito quando disse:

Todos retemos, por muito ténues que sejam, memórias de vidas passadas. Sentimos frequentemente que testemunhámos uma cena ou vivemos um momento nalguma existência anterior. Mas isso não é essencial; é a essência, o âmago, o resultado da experiência, que são valiosos e permanecem connosco.

(citado em *The Esoteric Tradition*, II, 641, por G. de Purucker)

Assim, vemos a melhor evidência do carma em ação nos nossos pensamentos quotidianos. Pensamos negativamente e tudo parece correr mal; pensamos positivamente e as coisas parecem encaixar-se. O Apóstolo Paulo talvez tenha afirmado isto da melhor forma quando salientou que "Tal como o homem pensa, assim ele é". E Jesus afirmou este mesmo conceito com "Seja-te feito conforme acreditas". Estamos em todos os momentos onde estamos devido aos pensamentos que nos permitimos entreter no passado, quer esse passado tenha sido há um segundo ou há cinquenta vidas.

Os pensamentos e as emoções resultantes constroem o carácter. Este é um processo previsível onde o acaso não tem lugar. É um produto da lei do carma, que não pode errar.

Alguém disse uma vez que o pensamento é a semente do destino. Se pensarmos na mente como um jardim que pode ser bem cuidado ou deixado tornar-se infestado de ervas daninhas, podemos ver que, quer o solo fértil seja cultivado ou não, ele produzirá vida. Se as sementes do destino forem cuidadosamente escolhidas e plantadas, resultará uma colheita rica e plena.

Se forem escolhidas sem cuidado, ou se nenhumas forem plantadas conscientemente, as ervas daninhas certamente crescerão. Cada um de nós tem a responsabilidade de estar vigilante em relação às ervas daninhas do pensamento que podem criar uma selva de confusão na qual nos perderemos.

Porque desejamos viver bem, não podemos dar-nos ao luxo de deixar que o jardim seja invadido por falta de preocupação. A

complacência produz perplexidade, no mínimo, e confusão total, no pior dos casos. Um jardim de ervas daninhas não produz alimento e nós literalmente deixamo-nos morrer de fome física, mental, emocional e espiritualmente.

Esta, a nossa responsabilidade mais básica, é resumida habilmente nas seguintes palavras: "Semeia um pensamento e colhe um ato, semeia um ato e colhe um hábito, semeia um hábito e colhe um carácter, semeia um carácter e colhe um destino".

Alguns cientistas modernos reconhecem a importância dos pensamentos como agentes causadores com efeitos cármicos. William Tiller, do *Stanford Research Institute*, disse: "pelos nossos pensamentos e ações de hoje, criamos tangivelmente os eventos que encontramos nos nossos amanhãs futuros".

(Esta citação é da edição de janeiro de 1974 da revista *Science of Mind*.)

Por vezes parece que alguém está a operar fora da lei do carma — que as coisas são ou melhores ou piores para essa pessoa do que deveriam ser. Nunca devemos esquecer que as aparências iludem; os nossos olhos e ouvidos fornecem-nos muita informação, mas esta nunca é recebida objetivamente, uma vez que as nossas expetativas colorem sempre as nossas impressões sensoriais. Ouvimos o que queremos ouvir, vemos o que queremos ver.

É fácil ver os pobres e os desprovidos de poder como vítimas de algum destino cruel, e os ricos e famosos como herdeiros de uma grande sorte. Não é esse o caso. A pessoa rica pode, de facto, ser infeliz por causa da fama e da fortuna, e a riqueza pode ser uma experiência cármica difícil que foi estabelecida para uma oportunidade de crescimento. O dinheiro torna-se o desafio, não a salvação. Se a pessoa rica e famosa falha em amar-se a si própria e aos outros mais plenamente porque o dinheiro se atravessa no caminho, então a lição não foi aprendida.

Mesmo aqueles que parecem sair impunes não são verdadeiramente livres, visto que a consciência trabalha a algum nível em todos, mesmo naqueles que matam a sangue frio e parecem não ter remorsos. O efeito segue a causa nos níveis mais profundos da existência.

A baixa autoestima e o medo provocam o assassinato do eu — o tipo de morte lenta e erosiva que ocorre insidiosamente durante um longo período de tempo. Em termos cósmicos, este suicídio é um erro tão grave quanto o assassinato físico seria. Quando nos sentimos negativos em relação a nós próprios, os sentimentos geram cada vez mais negatividade sobre tudo e todos, e criamos um destino de perdição que se autoperpetua.

Recordar vidas passadas ajuda-nos a perceber que não temos de nos encolher no canto da vida, a tremer com emoções e pensamentos negativos. Podemos e devemos agarrar o presente, confrontar o passado e libertar-nos.

Um processo simples de três passos dissolve a dívida cármica mais depressa do que qualquer outra ação:

1. Reconhecer o passado confrontando-o.
2. Sentir-se focado e poderoso.
3. Amar tão incondicionalmente quanto possível.

Para aqueles que odeiam mais do que amam, o último passo é o mais difícil. Tais pessoas devem crescer por etapas. Primeiro vem a compreensão, depois a aceitação, depois o gostar, o amar e o libertar.

As regressões a vidas passadas permitem-nos confrontar pensamentos originais e os traumas emocionais resultantes e desarmá-los — pois são frequentemente como bombas-relógio que carregamos há séculos. Depois, respirando mais livremente, sem medo e confusão, podemos agir de tal forma que um novo carma seja estabelecido, o qual produzirá recompensas positivas e autoimpostas.

Agir para resolver velhas negatividades e enviar amor incondicional colherá uma colheita de crescimento espiritual, contentamento e abundância além de qualquer coisa experimentada antes. Essa é a glória e a promessa implícitas na lei universal do carma.

14.
A Passagem

Eles voltarão, voltarão novamente, Enquanto a Terra vermelha girar. Ele nunca desperdiçou uma folha ou uma árvore Acham que Ele esbanjaria almas?

Rudyard Kipling

O velho estava curvado no canto da sala. Mal o conseguia ver na penumbra proporcionada por três velas, mas conseguia ouvi-lo cantarolar suavemente para si próprio enquanto se balançava para a frente e para trás. "Nascer do sol, pôr do sol, os anos passam depressa..."

— Ele está assim há meses — disse a filha do velho —, focado na morte. O quarto estava em forte contraste com o resto do lar de idosos, que estava brilhantemente iluminado e cheio de atividade. O pai dela não nos prestou atenção enquanto estávamos

à sua frente, mas quando me apresentei, ele pareceu puxar-se para o presente por um momento, olhando para mim com olhos lúgubres.

— Eu vou morrer — disse ele com naturalidade. Mas depois uma lágrima escorreu por uma face. — Tenho tanto medo.

— Todos nós morreremos, e muitos têm medo — disse-lhe eu —, mas não há necessidade de temer. Deixe-me dizer-lhe o que aprendi sobre a experiência da morte.

Durante dois meses, o velho e eu encontrámo-nos semanalmente e, no final desse tempo, ele tinha resolvido parte do seu medo e regressado ao mundo do lar de idosos, determinado a aproveitar os dias que lhe restavam.

É seguro dizer que nada evoca mais medo e pavor nos seres humanos do que a perspetiva da morte. Nenhuma palavra levanta questões mais persistentes e complexas sobre a natureza da humanidade. Desde tempos imemoriais que as pessoas temem a morte, ignoram-na, rejeitam-na, sentem-se confundidas por ela e fazem o pouco que podem para a adiar. Tentaram lidar com ela através de mitos, religiões e escolas de filosofia. De facto, há quem sinta que a filosofia não é mais do que o estudo dos problemas relacionados com a morte.

Schopenhauer, por exemplo, chamou à morte "O génio verdadeiramente inspirador da filosofia". A morte tem sido uma inspiração omnipresente para a música, a arte e a literatura. Talvez Miguel Ângelo tenha dito isto da melhor forma quando afirmou: "Não existe em mim pensamento que a morte não tenha esculpido com um cinzel".

O tema da morte está cercado de paradoxos e ambiguidades. Por um lado, fazemos tudo o que é tecnologicamente possível para prolongar a vida — ou a aparência de vida. Por outro lado, chegamos a extremos absurdos para evitar totalmente o assunto, pois a morte evoca os mesmos sentimentos de embaraço e

desconforto que o aborto ou as doenças venéreas evocavam há algumas décadas.

Pior ainda, tendemos a ver a morte como a personificação de tudo o que é feio e mau na humanidade, como se algum deus zangado nos estivesse a castigar pelas nossas transgressões. Desde os tempos mais remotos que acreditamos que o corpo de uma pessoa morta é sujo e intocável. As crianças são levadas à pressa para casa de familiares para serem poupadas ao horror de terem de confrontar a morte. Usamos eufemismos como "partir" para evitar dizer a palavra morte.

Tentamos fazer com que os mortos pareçam estar apenas a dormir. Escondemos a verdade de doenças terminais dos pacientes. Todas estas táticas, e muitas outras, são tentativas de evitar a confrontação com os nossos próprios sentimentos de inadequação ao lidar com a morte. Enfrentar a morte significa enfrentar a questão última do significado da vida.

A morte em larga escala é sempre mais fácil de lidar, pois é menos pessoal e mais afastada da nossa realidade do eu. De acordo com Lewis Thomas em *The Lives of a Cell*:

Podemos sentar-nos à mesa de jantar e discutir uma guerra que envolve sessenta milhões de mortes humanas volatilizadas, como se estivéssemos a falar de mau tempo; podemos ver... a morte sangrenta todos os dias, a cores, em filmes e na televisão, sem pestanejar uma lágrima. É quando o número de mortos é muito pequeno, e muito próximo, que começamos a pensar em círculos frenéticos. No centro mesmo do problema está a nudez fria e morta do próprio eu, e a única realidade na natureza da qual podemos ter certeza absoluta, e ela é inominável, impensável.

Ao recusarmo-nos a reconhecer a morte como um evento pessoal que iremos experienciar, fazemos tudo o que podemos para assegurar o nosso apego à vida, mesmo quando a vida se desvanece em nós. Em suma, queremos desesperadamente, até

obsessivamente, continuar. Queremos isto apesar da nossa consciência de que vidas longas não são necessariamente vidas felizes — particularmente numa sociedade orientada para a juventude e para a beleza, que tem pouca paciência com a velhice, a fraqueza e a dependência.

Pessoas que experienciaram a morte clínica (isto é, que "morreram" por alguns minutos e foram reanimadas) relatam histórias interessantes de separação do corpo físico e da capacidade de olhar para ele e para os eventos circundantes do "exterior". Algumas contam a sua relutância em regressar ao corpo, uma vez que este é coagido a voltar a funcionar.

Para aqueles que tiveram tais encontros imediatos com a morte, a experiência removeu, na maioria dos casos, todo o medo. Aqueles que não tiveram tal momento de verdade geralmente consideram que a sua atitude em relação à morte é aquela que a cultura prescreve, pois a reação à morte — talvez mais do que qualquer outro conceito — é um produto da cultura da qual fazemos parte.

Apenas uma confrontação com a nossa eternidade pode dissipar as prescrições culturais. As pessoas começam a estar dispostas a examinar os seus sentimentos sobre a morte; possivelmente 50 por cento daqueles que vêm ao *Alternative Therapies Council* fazem-no por causa do medo — e da curiosidade — sobre a morte.

Para compreender o significado da morte, devemos olhar para a vida. Isto não é porque a morte seja o oposto da vida, como commumente se supõe, mas porque a morte é uma extensão da vida marcada pela cessação do funcionamento físico.

Historicamente, cometemos a suposição errada de que onde não há movimento óbvio não há vida. Consideremos a vida como um processo em movimento. Todas as coisas da natureza estão vivas, pois tudo é um processo, ou sistema de processos, em movimento. Há movimento em todas as coisas mesmo quando o

olho não o consegue detetar. A palavra *LIFE* [vida] poderia ser um acrónimo para *Limitless Integration of Fields of Energy* [Integração Ilimitada de Campos de Energia]. Assim, mesmo quando a morte ocorre, ainda há vida, pois as energias continuam a existir e uma destas energias transporta a memória e a consciência. (Recorde as experiências com os campos-L no Capítulo 3.)

Sempre testámos a realidade pelo que os nossos sentidos nos dizem. A cessação do batimento cardíaco e da função cerebral levou-nos, portanto, a acreditar que o fim chegou, que a cortina final caiu. Se acreditarmos naqueles que experienciaram a morte clínica e naqueles que relataram experiências de morte em vidas passadas sob hipnose, tal não é o caso. Mesmo o corpo físico "morto" está vivo com atividade, pois os eletrões continuam a circular os seus núcleos em processos contínuos tremendamente complexos.

O senso comum diz-nos que a morte, tal como a percebemos ordinariamente, não pode fazer parte da vida. No entanto, ocorrem mudanças de forma e substâncias como parte da vida que conhecemos. O despojamento da forma física é uma dessas mudanças que não é assim tão diferente do nascimento ou da puberdade. Todas fazem parte de um processo que é previsível — um deixar ir o velho e uma nova forma de lidar com a realidade percebida mais imediatamente.

Certamente não ficamos de luto quando uma criança nasce e, no entanto, as regressões ao nascimento revelam-no como um tempo de grande sofrimento, grande trauma e mudança de forma incrivelmente rápida. Um recém-nascido parece mudar mesmo diante dos nossos olhos. A puberdade envolve um abandono do corpo da criança e uma assunção da forma adulta. É, de certa forma, a morte da criança e o nascimento do adulto e, no entanto, ninguém fica de luto.

O nascimento e a morte não são nada mais e nada menos do que o entrar e o sair da realidade física. Quando vemos as nossas vidas — todos os nossos nascimentos e mortes — de uma perspetiva superior, sentimos um lampejo para dentro e para fora do plano físico como num instante, cada vida como o acender e apagar de uma vela. O hindu vê a morte desta forma: a morte é a vela a arder no fim que, mesmo antes de se apagar, acende uma nova vela, e assim sucessivamente até ao infinito. Para os hindus e budistas, outra vida é a realidade nua e crua, e nunca mais assumir a forma humana é uma fantasia romântica.

Ralph Waldo Emerson disse o seguinte:

Todas as coisas subsistem e não morrem, mas apenas se retiram um pouco da vista e depois regressam novamente. Nada está morto: os homens fingem a morte e suportam funerais simulados e obituários lúgubres, e depois ficam a olhar pela janela, sãos e salvos, nalgum novo e estranho disfarce.

Para a maioria das religiões, o nascimento é o farol da morte. Em geral, as religiões parecem existir porque oferecem um sistema complicado de preparação para a morte e, no entanto, esta preparação é desnecessariamente preenchida com escuridão e presságios. Independentemente da orientação religiosa daqueles que vêm para regressões de vidas passadas, os seus relatos de experiências de morte anteriores são notavelmente consistentes. A morte é um tempo de transição, um tempo de paz, beleza e liberdade, um tempo de deixar ir o velho e o gasto, um tempo de passar para o sempre novo e, no entanto, familiar.

Talvez o epífio mais elogioso que alguma vez possamos atribuir a alguém seja o de que despenderam o seu corpo sabiamente, pois despender significa usar e tirar proveito de. Se tirarmos proveito das nossas formas físicas, podemos libertá-las com pouca relutância. Para fazer isto, é necessário colocar grande ênfase no aqui e agora, em viver a vida ao máximo, em assumir

riscos e explorar novos horizontes: não há reserva do eu para um tempo posterior.

É importante perceber que todas as transições de um lugar para outro ou de uma forma para outra levam tempo. Mudar de emprego, mudar para uma nova casa, aumentar ou subtrair quilos — tudo leva tempo. O mesmo é verdade para o nascimento e para a morte! A escolha dos pais não foi uma decisão precipitada. A decisão de morrer também não é uma decisão apressada, mesmo quando ocorre uma morte súbita através de um ataque cardíaco, acidente de carro ou guerra. É um processo que leva muitos anos, ou até vidas, a preparar-se.

As pessoas estão a morrer a toda a hora, à nossa volta, pois a morte é um estado mental muito antes de ser físico. Mesmo a pessoa que parece saudável e plenamente viva pode, de facto, estar no processo de preparação para a transição, para a passagem para um reino diferente.

Podemos olhar para a morte como o processo pelo qual a humanidade cresce e evolui. Nova consciência com novos corpos significa novas ideias e novo progresso. A morte e o renascimento podem ser comparados ao adormecer e depois acordar revigorado e revitalizado, pronto e ansioso para começar a trabalhar em novas direções com novas inspirações. O velho e gasto morre para dar lugar ao novo, pois pouco progresso pode ser feito com corpos cansados e mentes cansadas.

A transição da morte pode ser comparada à mudança que ocorre quando uma lagarta se transforma em borboleta. O mundo da borboleta é totalmente diferente do que costumava ser, e parece provável que ela não se lembre de nada de ter sido uma criatura peluda e rastejante. Emergindo do casulo, ela está leve e cheia de novas energias enquanto ascende ao céu.

Para os humanos, sentimentos de leveza, flutuação e liberdade são as marcas da morte. Vez após vez, as pessoas relatam estas sensações durante regressões a mortes anteriores, e

os relatos são tão semelhantes que somos levados a assumir que estão todos a recordar com precisão o que acontece.

Em termos de mudanças de energia, a vibração física abranda gradualmente e transfere-se para a vibração etérica (a energia que rodeia e infunde o corpo físico). Há um despojamento da personalidade, aquela máscara individual que cada um de nós usa para os outros verem. A sensação de leveza aumenta à medida que o corpo físico é descartado. Ocorre gradualmente uma mudança de foco, de modo que a pessoa que está a morrer pode ver a vida de dentro e de fora dos olhos físicos. Eventualmente, há uma separação total, tendo toda a consciência sido transferida para o eu energético não físico, que é então capaz de olhar de cima para a forma física vacante.

Certas afirmações podem ser feitas sobre a transição da morte porque foram relatadas repetidamente por pessoas em regressões hipnóticas.

Onde havia deformidade antes, ou mutilação durante a morte, há integridade depois. Um braço em falta, por exemplo, é visto e sentido como se nunca tivesse faltado.

Apesar das emoções e sentimentos logo antes da morte, uma tranquilidade uniforme e um profundo contentamento infundem a consciência após a transição

Uma perceção incrivelmente precisa e detalhada faz parte do estado pós-morte.

Uma morte trágica e súbita significa um regresso mais rápido ao plano terrestre, por vezes apenas horas ou dias depois.

As vidas mais longas parecem produzir as ausências mais longas do plano terrestre (isto é, o tempo mais longo entre encarnações).

Algumas pessoas relatam ser recebidas por entes queridos. Para alguns, guias e professores estão presentes e, para outros, uma luz branca ou azul-branca da figura de Cristo está presente e

a dirigir o caminho. Invariavelmente, há um desejo de libertar tudo da vida que acaba de ser concluída.

O suicídio é seguido por um estado de confusão temporária e arrependimento intenso, seguido por uma compreensão e consciência do crime cometido contra si próprio através da sobreidentificação com a realidade física. A tendência é reencarnar rapidamente para enfrentar mais uma vez aquilo que parecia demasiado avassalador.

As seguintes transcrições literais de cassetes revelam a consistência da experiência da morte, apesar das variadas origens e afiliações religiosas das pessoas que falam. Note as palavras e frases repetidas ao longo dos exemplos.

O sujeito era um homem católico romano, de cinquenta e dois anos.

— Onde estás?

— Estou na cama. Consigo respirar apenas um pouco. Os meus pulmões estão cheios de fluido. A febre é alta.

— Sabes que estás a morrer?

— Sim. Consigo sentir-me a deixar ir a vida. É demasiado esforço para aguentar... e demasiado doloroso.

— Continua e diz-me o que acontece.

— Eu morri.

— Como foi a sensação?

— Eu simplesmente parei de respirar e deixei o meu corpo. Subitamente senti-me muito leve, muito leve e livre, sem mais dor. Conseguia respirar agora... não respirar realmente, claro, mas a sensação era de que conseguia respirar. Quase me tinha esquecido de como era respirar com facilidade. Todo o quarto parecia leve... uma luz suave e brilhante, mas não sei de onde vinha.

— Para onde foste?

— Fiquei acima do meu corpo a observar. A senhoria voltou ao quarto com uma tigela de sopa para mim. Ela não sabia! Eu

tinha morrido, estava tão perto de morrer quando ela me deixou para ir buscar a sopa.

— O que é que ela fez?

— Ela arquejou quando se aproximou da cama. Disse o meu nome e depois gritou "Sacre bleu", deixando cair o tabuleiro com a sopa. Depois correu do quarto, a gritar. Senti pena dela, por lhe estar a causar tanto problema, mas também sorri para mim próprio, porque era tão engraçado ela pensar que eu estava morto.

— O que aconteceu depois?

— Ela trouxe o médico pouco tempo depois, mas ficou fora do quarto, a torcer as mãos no avental enquanto o médico examinava o meu corpo. Ele depois puxou os lençóis sobre a minha cara e disse à Sra. Jamiel para fazer os preparativos para o meu enterro. Ela chorou enquanto eles se afastavam do quarto.

— Tiveste consciência do teu enterro?

— Oh, sim. Fui enterrado numa cova de indigente com um marco de cimento.

— Ficaste pelo lugar onde tinhas morrido?

— Não, eu tinha outros lugares para ir. Já não estava interessado naquele lugar.

O sujeito seguinte era um homem de trinta e cinco anos, de uma Igreja Fundamentalista, filho de um ministro:

— Vai até ao momento da tua morte. Quero que me digas como morreste.

— Na cama...

— Conta-me.

— Tão cansada...

— E o que aconteceu?

— Eu morri.

— Percebeste que estavas a morrer?

— Não, não ao início.

— Como foi quando percebeste?

— Separação.

— Como soubeste que tinhas morrido?

— Porque me conseguia ver.

— Conseguias ver o teu corpo?

— Sim.

— Onde estavas, para conseguires ver o teu corpo?

— No quarto, logo acima.

— Estava alguém contigo quando morreste?

— Sim, o médico estava lá.

— Ele disse alguma coisa quando morreste?

— Sim, ele disse: "A Hortense partiu".

— O bebé viveu?

— Estava tudo bem nessa altura.

— Então morreste a dar à luz?

— Sim.

— O que aconteceu depois de morreres?

— Fui enterrada.

— Conseguiste ver o teu enterro?

— Soube dele, mas não estava exatamente lá. Não tinha interesse nele.

— No momento da morte e separação, o que fizeste?

— Apenas flutuei pelo quarto durante algum tempo.

— E depois?

— E depois levaram o resto de mim e eu não sabia bem o que fazer, por isso esperei.

— O que estavas à espera?

— Direção.

— E tiveste-a?

— Sim. Algo... alguém me disse que eu não precisava de ficar mais por ali. Algo veio e esteve comigo, dando-me um grande conforto.

— O que era esse algo?

— Ao início pensei que era um anjo, mas depois percebi que não o devia chamar assim.

— Como o devias ter chamado?

— Uma porção de mim... a forma espiritual.

— Então a morte do corpo físico não foi muito difícil para ti?

— Não. Apenas deslizei para fora. Não doeu. Nem sequer estava preocupada com o bebé nessa altura.

Mulher, vinte e nove anos, batista (do norte) sem crença na reencarnação e aceitação dos conceitos de céu e inferno:

— Que idade tinhas quando morreste?

— Quarenta e quatro.

— E o que causou a tua morte?

— Disseram gripe. Disseram que tantas pessoas morreram disso. Estava por todo o mundo.

— Em que ano morreste?

— Mil novecentos e dezoito. Acho que foi em outubro. 20 de outubro.

— Estava alguém contigo quando morreste?

— Não.

— Como foi depois de morreres?

— Conseguia ver o meu corpo.

— Como te conseguias ver?

— Tinha um vestido azul... azul, sedoso... um vestido que alguém tinha comprado para eu ser enterrada.

— Sabias que ias morrer?

— Sim. Estava tão doente. Sabia que não podia melhorar. Depois de eu morrer, as pessoas vinham e falavam sobre por que razão toda a gente estava a morrer. Muitas, muitas pessoas morreram.

— Podes falar-me do teu funeral?

— Tinham-nos a todos em filas, e eu estava numa parte delas. A primeira pedra à direita. Oh, havia muitos outros todos alinhados.

— Onde te enterraram, Mary?

— Num campo grande perto de uma colina, mesmo à saída da aldeia. Puseram uma pequena pedra de cimento sem nome nem nada. Todos os outros também tinham marcos. Tantas pessoas morreram que tiveram de cavar um lugar especial para nós. Não havia lugar no cemitério.

— Conseguiste ver a aldeia depois de morreres?

— Eu voltei para ver.

— O que querias ver?

— Queria apenas olhar para ela, ver como era, mas não fiquei.

Uma mulher, quarenta e quatro anos, formação religiosa mista — de católica a episcopal a metafísica:

— Vai até à hora da tua morte.

— O barco virou. Uma onda enorme bateu nele e ele virou. Estou a andar às voltas e às voltas. Não sei nadar.

— O que acontece no momento da tua morte?

— Estou acima das árvores.

— Então deixaste o teu corpo físico?

— Sim.

— Houve alguma dor?

— Não. Estava ali no meu corpo e depois não estava. Não me importei nada de partir. Soube bem.

Uma mulher, quarenta e seis anos, agnóstica:

— Diz-me o que aconteceu na altura da tua morte.

— Havia luz. Eu era luz, também. Alguém estava sentado ao meu lado — a minha avó Mary — junto à cama em forma espiritual. Eu estava tão cansada. Sabia que estava a morrer. Estava velha e cansada.

— Como é morrer?

— É como se um peso fosse levantado. Sentes-te muito mais leve. É uma leveza e um brilho intensos. Já não há medo.

— Estavas consciente do que estava a acontecer à tua volta?

— Sim. Conseguia olhar para baixo para o meu corpo físico. É tão feio, já não preciso dele. Estou feliz por partir.

Uma mulher, cinquenta anos, formação religiosa mista, cética quanto à vida após a morte, medo da morte bastante real:

— Vamos para a altura da tua morte.

— Sei que estou a morrer e estou pronta. Tenho sessenta e seis anos. Isso é bastante velha para a minha família. Tenho cabelos brancos. Estou pronta.

— Tens medo?

— Não, não tenho medo. Tive uma boa vida.

— Qual é a causa da tua morte?

— Velhice. O corpo está gasto... partes a ceder. O Herman ainda está vivo e está triste por me ver partir. Ele está aqui a chorar e os meus filhos não estão aqui.

— Fala-me do momento da morte.

— Eu deixo-me ir e flutuo para cima. Consigo ver o meu corpo. Estou acima dele, a olhar para baixo. Era muito cedo de manhã. O Herman soube que eu tinha morrido.

— O que aconteceu então?

— Fiquei por ali durante algum tempo, apenas a olhar, e depois flutuei para cima e havia alguém para me receber — como o meu anjo da guarda — espíritos do outro lado para me mostrarem o caminho. Falavam sem palavras, deram-me muito conforto. Fiquei feliz por ir para o outro lado. É tão pacífico e belo. Muito leve, azuis claros. É quase como outro mundo, semelhante em tantas coisas à terra e, no entanto, tão diferente. Eu era um espírito com um tipo diferente de forma de corpo... uma forma, uma forma de energia que cada um de nós tinha... por isso tínhamos as nossas próprias identidades... não difusas... vindas de uma fonte com a sua própria identidade. Poderia ter visto a terra se quisesse, mas escolhi deixá-la ir. Escolhi não acompanhar mais o meu marido ou filhos.

Uma mulher, quarenta e dois anos, formação religiosa liberal:

— Vai até à hora da tua morte. Onde estás quando morres?

— Perto do Rio Arno. Estava a caminhar perto do rio e fui atacado por ladrões.

— Que idade tinhas?

— Quarenta e seis.

— Como foi para ti quando foste atacado?

— Eu não acreditei.

— Demoraste algum tempo ou morreste imediatamente?

— Morri. Esfaquearam-me nas costas.

— Como foi a experiência da morte para ti?

— Fiquei surpreendido. Pensei que ainda estava vivo.

— Houve alguma dor?

— Não realmente. Apenas por um instante.

— Conseguiste ver o teu corpo depois de morreres?

— Estava caído num monte, de bruços.

— Como conseguias ver o teu corpo se estavas morto?

— Estava a olhar para ele de cima. Estava cerca de doze pés acima dele.

— Eras um espírito?

— Era eu, a olhar para ele.

— E depois o que aconteceu?

— Depois voltei para minha casa, para onde estava a minha mulher.

— Ela tinha consciência de que estavas morto?

— Não. Conseguia vê-la a trabalhar na cozinha.

— Ela conseguia ver-te?

— Não.

— Tentaste dar-te a conhecer?

— Não achei que pudesse. Não creio que tenha tentado.

— Como te sentiste, sabendo que o teu corpo morto estava ali junto ao rio e a tua mulher não sabia?

— Queria protegê-la.

— Ficaste com ela a partir daí como espírito?

— Fiquei com ela até... até ela estar bem outra vez.

— Depois de ela ter recuperado da tua morte?

— SIM.

— E depois para onde foste?

— Fui para outro lugar.

— Como era?

— Era verde e ensolarado. Pareço estar apenas à beira do lugar, não dentro dele.

— Sentes um sentimento de contentamento ou sentes-te pesaroso por teres tido de passar para o outro lado?

— Sinto ambos. A beleza do lugar e a tristeza pela minha mulher.

Um jovem, dezoito anos, educação cristã liberal:

— Descreve a tua morte.

— Estava a conduzir o meu carro novo, a andar um bocado depressa, a tentar fazer-lhe a rodagem. De repente, este carro sai de um cruzamento mesmo à minha frente. Carrego nos travões e derrapo...

— O que aconteceu então?

— Bati na lateral do carro... o meu peito dói... o volante está pressionado contra ele. O pescoço está partido, dói... o meu estômago dói imenso.

— Vai até ao momento da tua morte.

— Fui libertado, a dor parou, desvaneceu-se... alívio.

— Onde estavas quando morreste?

— Na ambulância.

— Sim. Estava... eu estava como que de pé dentro da ambulância, a olhar para baixo.

— Alguém estava a dizer alguma coisa?

— Não propriamente. O paramédico parecia... incomodado.

— Durante quanto tempo observaste o teu corpo?

— Não muito tempo. Não parecia haver razão para isso.

— Para onde foste quando deixaste o teu corpo?

— Estava escuro, calmo... a descansar.

— O que aconteceu depois de terminares de descansar?

— Comecei a pensar na minha morte e no que eu seria como ator.

— Então levaste contigo o desejo de ser ator?

— Sim. Acho que queria ser... fazer... mais do que o que tinha feito.

— Foi por isso que voltaste à forma humana tão depressa?

— Sim. É o que eu realmente queria fazer.

Uma mulher, trinta e quatro anos, várias afiliações religiosas, mais recentemente a Unity:

— Vamos avançar no tempo.

— Não quero avançar no tempo.

— Por que razão?

— Fico muito solitária.

— O que fazes em relação à tua solidão?

— Tento ver os meus amigos, mas eles não têm tempo.

— Vai ao momento da tua morte. Como morreste?

— Matei-me.

— Como fizeste isso?

— Saltei de um edifício.

— Tinhas planeado isso há muito tempo?

— Não. Não planeei.

— O que te levou a fazê-lo?

— Desespero.

— Como foi depois de morreres?

— Ainda estive perdida durante algum tempo. Foi como passar por um turbilhão, à procura de luz. Tenho muito arrependimento por ter tirado a minha vida.

— O que acabou com a tua confusão?

— Vi os meus pais.

— Eles tinham morrido antes de ti?

— Sim.

— Como é que isso resolveu a tua confusão?

— Tive um sentimento de compreensão... uma perceção do que tinha acontecido, do que eu tinha feito estupidamente. Passei a compreender-me em espírito para a jornada. Um plano tinha falhado.

— Por "plano" queres dizer aquela vida?

— Sim.

[E depois, de uma perspetiva de grande altitude e sabedoria, as respostas continuaram.]

— O estado pós-morte é o mesmo para todos os que tiram a própria vida?

— Sim, de certa forma é. Não é suposto fazerem-no. Não sabem o que estão a fazer.

— Uma pessoa nunca deve tirar a sua própria vida?

— Não se pode dizer "nunca". Há circunstâncias, como doença grave... mas o suicídio é feito com um sentimento de turbulência, ressentimento e incerteza, por isso, para a maioria das pessoas, não resolve nada.

— Há sofrimento na próxima vida como resultado desta ação?

— Depende da alma individual. Não há uma regra geral.

— É diferente para todos, então?

— Cada um de nós tem uma decisão a tomar. Assim que percebem onde estão, a decisão será provavelmente a encarnação novamente sob as circunstâncias mais adequadas para aprender a lição não aprendida na vida que terminou prematuramente. Não resolve nada, nada.

Uma mulher, vinte e quatro anos, protestante:

— Estou deitada em palha, a sufocar com o fumo. As chamas estão à minha volta... não consigo respirar, não me consigo mexer. Vou-me

depressa. Agora, de repente, estou leve. Estou a flutuar, leve, a expandir-me... Tenho um corpo novo, livrei-me do velho. Estou livre, a subir para a luz. Está ali mesmo acima de mim e estou a subir para dentro dela e ela conforta-me... uma paz, beleza e calor tais. É tão amorosa que não tenho medo.

Um homem, vinte e um anos, fundamentalista:

— Fala-me sobre o momento exato da morte.

— Um sentimento de... não tenho a certeza. De algum modo nunca partir e... levantar-me e abrir a porta e ver as outras pessoas... tenho muito medo...

— Vamos para um momento ou dois após a tua morte.

— [Suspiro] Oh, que alívio! Vejo um armário encostado à parede.

— Como podes ver alguma coisa se morreste?

— Eu... eu... não acredito que tenha morrido... não estou com... não estou com o corpo deitado ali na cama.

— Consegues ver o teu corpo?

— Sim. Isto já me aconteceu antes, como um sonho... estar livre do corpo.

— O teu corpo está vivo ou morto?

— Não me importa. Estou livre. Sinto como se tivesse as minhas asas e, no entanto, sinto que a minha mente e o meu pensamento estão em todos os meus membros ao mesmo tempo. Sinto que consigo ver com os meus pés. Sinto que consigo ver tudo de uma vez. Todo o meu ser sente-se como a minha cabeça se sentia sozinha antes. Antes, eu pensava com a minha mente. Agora, cada parte de mim pensa.

— Como foi a transição para este estado para ti?

— Uma sensação muito, muito leve... como uma mudança do vento. Como se o vento mudasse de direção e eu fosse com ele em vez de lutar contra ele.

— Houve vozes? Alguém estava a chamar o teu nome?

— Não. Senti-me muito sozinho, mas isto foi apenas temporário. Foi escolha minha ficar sozinho. Quero que apenas uma pessoa me veja, daqui a pouco. Ann. Sinto-a à minha espera no canto do topo da sala, algures através do teto, talvez logo acima da casa. Sim, fora da casa, sei que ela está ali à minha espera.

Um homem, vinte e quatro anos, católico romano:

— Continuo a ir ao fundo, não consigo manter-me a flutuar. Deus, como dói. Venho de uma terra de oliveiras, um país seco. Estou a morrer e penso na minha casa e na minha mulher. A minha mulher tem cabelo escuro e pele morena. Continuo a engolir água... estou a olhar para baixo e vejo o meu corpo a flutuar, de bruços. Morri.

Estou a afastar-me do lugar do meu corpo, a mover-me para o continente, para a minha casa. Sei que ela vai chorar. Sinto-me tão em paz. Desço e toco na face dela, mas ela não consegue sentir. Há tanta paz, mas não quero deixá-la porque sei que ela vai precisar de mim.

— Tentas fazer algum contacto com a tua mulher além de lhe tocar na face?

— Tento falar com ela, mas ela não me consegue ouvir.

Uma mulher, setenta anos, episcopal/presbiteriana:

— A minha garganta está apertada. Estou a sufocar.

— Agora morreste.

— Vejo os meus velhos ossos ali na minha velha cama.

— Como podes ver o teu corpo se morreste?

— Saí dele e agora estou leve, leve e a flutuar.

— É melhor do que quando tinhas um corpo?

— Oh, sim. Leve, como uma rapariga jovem.

— E consegues ver o teu corpo lá em baixo?

— Sim. Velho e preto, todo ressequido. Nada mais do que uma mulher velha com a boca aberta.

— O que vais fazer agora que passaste para o outro lado?

— Quero encontrar a minha filha. Quero dizer-lhe que a amo. Precisava de ter amado mais naquela vida. Não amei o suficiente. Quero encontrá-la e dizer-lhe agora.

Uma mulher, trinta anos, judia:

— Morri quando tinha vinte e um anos.

— Qual foi a causa?

— A peste... foi a peste. Toda a gente está a ficar doente. Está a dizimar quase a cidade inteira.

— E tu também a apanhaste?

— Estava a arder em febre. A minha mãe e os meus dois irmãos mais novos também a apanharam. Eu fui a primeira a ir.

— Alguém morreu depois de ti na tua família?

— Oh, sim, muitos deles seguiram-se. Só uma sobrou. A minha irmã.

— Sabias que ias morrer?

— Sim, lembro-me de pensar que só os bons morrem novos, e eu era nova.

— Como foi para ti?

— Tinha dificuldade em respirar. Estava a arder em febre. O meu corpo parecia que se estava a dividir... tal como se um machado estivesse a descer e a dividir-me. O meu corpo ficou e eu disparei para as nuvens. Já não estava interessada no meu corpo.

Um homem, cinquenta anos, agnóstico:

— Ainda estás vivo aos vinte e dois?

— Não. Eu morro, todas as pessoas morrem.

— Como aconteceu isso?

— O chão abana, faz buraco no chão.

— Conta-me sobre isso.

— Acontece muito depressa. Todos corremos, sem lugar para ir, todo o chão abana com muita força. Chão quebra, leva algumas pessoas do meu povo. Água leva algumas pessoas. Eu morro com o pai. Vamos para dentro do chão com algo muito quente a cobrir os nossos corpos... não sei mas parece quente como fogo.

— Vai para o momento após teres morrido.

— Não sei, apenas nova paz. O meu pai e o meu povo, vamos por caminhos diferentes. Falo com o meu pai várias vezes.

— Como espírito?

— Sim, ele ajudou-me a compreender esta nova vida.

— O que é que ele te disse?

— Ele diz que esta vida é mais calma que a última. Não temos de nos preocupar com comida... bebidas... frio ou calor. Sempre calmo, sempre pacífico.

— Como te sentiste?

— Senti-me muito confortável nesta nova vida.

Homem, quarenta e dois anos, ateu:

— O que acontece agora que morreste?

— Começo a flutuar... separação e flutuação. Estou a flutuar por todo o lado. Sinto-me tão contente.

— Para onde vais?

— Para fora, para a luz, onde está quente. Sou um espírito agora. Estou a permitir-me apenas ser. Sinto-me realmente livre e amado por algo muito maior do que eu... algo de que faço parte.

Homem, vinte e sete anos, educação religiosa incerta:

— Vai direto para a hora da tua morte. Como aconteceu?

— Acidente de carro. Consigo vê-lo. Estava gelado e eu rodei como um pião. Bati num poste e morri instantaneamente.

— Estavas consciente, naquele momento, de que tinhas morrido?

— Não, tudo o que sabia era que tinha perdido o controlo do carro.

— Como soubeste que tinhas morrido?

— O meu corpo não se conseguia mexer. Eu estava fora dele e eu... a minha mente estava viva e passei por cima do meu corpo físico e conseguia ver o poste partido, o metal retorcido, o meu corpo a sangrar. Mas está tudo bem. É paz agora.

— Sentiste paz?

— Sim. Contentamento pela primeira vez.

— Alguma vez pensaste que a morte seria assim?

— Não. Quando estava vivo tinha medo de morrer. Não tenho mais medo. Não tenho medo.

Eis alguns comentários de pessoas que assistiram a workshops e participaram em regressões de grupo:

Estava morto, mas sentia-me ainda mais vivo do que quando tinha um corpo físico. Foi certamente um deixar o físico e entrar num tipo de vibração mais leve. Voltei atrás e vi o meu corpo na mina de carvão onde morri.

Foi como se estivesse a entrar num universo diferente. Tudo era mais suave e, ao mesmo tempo, mais intenso.

Foi tão belo e pacífico. Não tenho qualquer medo da morte agora.

Foi como se estivesse a dar à luz a mim próprio, através da cabeça. Deslizei para fora sem esforço nenhum... um parto fácil. Flutuei acima, como se a gravidade não me afetasse de todo, e o tempo também parecia não ter significado.

Pensei na minha filha e em como sentiria a sua falta. Senti pena e tristeza e depois, de repente, quando a luz azul-branca me preencheu, toda a tristeza derreteu e senti-me amado. Já não queria agarrar-me às pessoas daquela vida.

Enquanto levavam o meu corpo para a igreja, eu continuava a descer até ele, tentando voltar para dentro para ver como seria a sensação, mas não conseguia entrar, por isso desisti e fiquei apenas a ver todos a cumprir os rituais.

Queria dizer a todos para não ficarem tristes porque eu estava vivo, mas não lhes conseguia dizer isso. Eles só acreditavam no que viam.

Toda a minha dor desapareceu e senti-me inteiro novamente. O meu eu morto não tinha um braço, mas o novo eu tinha. Estava íntegro e a sentir-me realmente recomposto

Em milhares de regressões de vidas passadas a mortes anteriores, apenas uma não se ajustou ao padrão de todas as outras — apenas uma foi diferente:

— Vamos ao momento da morte.

— Estou deitado num quarto, não me sinto muito bem. Sinto-me cada vez mais fraco e tudo para.

— Como é o momento exato em que morres?

— Tudo simplesmente para.

— Tens alguma consciência de que morreste?

— Tudo simplesmente para. Nenhuma consciência.

— Não tens consciência de deixar o teu corpo?

— Nenhuma.

Porque é que esta foi tão diferente? Como experiência, pedi a uma pessoa inteligente e ponderada, que não sabia nada do meu trabalho, para fingir que experienciava uma regressão a uma vida passada — para simular. Trabalhando apenas com a imaginação, esta mulher fabricou uma história dramática, cujo final foi que "tudo simplesmente para".

Obviamente, isto não se aproxima da experiência real da morte, conforme atestado por milhares de pessoas que se lembraram de como a morte era realmente.

15:
O Mundo Intermédio

Doravante, num mundo melhor que este,
Desejarei mais amor e conhecimento de vós.
William Shakespeare, As You Like It

Entre o nascimento e a morte existe vida, e entre a morte e o nascimento também existe vida. Embora as dimensões desta outra vida sejam diferentes, ela é tão real como a que percebemos através dos nossos sentidos e das nossas mentes conscientes. Em regressões, as pessoas descrevem frequentemente a morte como uma mudança na consciência, e o além como uma focalização desta nova consciência. Poucas pessoas se referem à experiência da morte como sendo, em qualquer sentido, um fim; pelo contrário, os seus sentimentos são de expansão — tornar-se mais em vez de menos.

As descrições destas experiências são consistentes, caso após caso, sendo a única diferença o grau de eloquência com que as pessoas tentam traduzi-las em termos compreensíveis. As palavras revelam-se muitas vezes inadequadas, pois foram criadas para descrever o mundo tridimensional do qual fazemos parte. Ainda assim, para a maioria das pessoas, o estado pós-morte é gratificante. Há a sensação de preencher o universo, abraçar toda a criação, tocar a essência de tudo o que é visto e invisível, tornar-se todo o conhecimento e perceber a verdade para além das limitações culturais.

Estamos tão enraizados nos conceitos de tempo e espaço que temos dificuldade em compreender as dimensões de uma existência de não-tempo e não-lugar. Automaticamente, pensamos no plano da Alma como um lugar separado e distinto, bastante afastado do reino terrestre, com um quadro temporal linear muito parecido com o nosso. Requer um esforço não pequeno conceptualizar o tempo fluido e o espaço elástico.

É uma tarefa suprema para a mente racional imaginar o plano da Alma como uma vibração diferente do plano físico que conhecemos (como dois tons diferentes num diapasão), mas até as pessoas cientificamente mais dogmáticas falaram do mundo intermédio nesses termos.

No mundo intermédio, livres dos constrangimentos do tempo e do espaço, podemos estar em qualquer lugar instantaneamente, apenas por pensarmos nisso. Desejar, querer, precisar, é ter. A perceção, não filtrada pelos sentidos e pelo cérebro, torna-se realidade sem o habitual atraso temporal experimentado no plano terrestre.

Neste plano, esperamos muitas vezes muito tempo pelo que queremos e, por vezes, não conseguimos reconhecê-lo quando se materializa; a nossa perceção fica atrás da manifestação daquilo que desejamos. Não é assim no plano da Alma, onde o processo criativo opera fora dos constrangimentos que damos como certos. Estes constrangimentos incluem não apenas o tempo e o espaço, mas também os de julgamento dos sistemas morais.

Pode dizer-se que no plano da Alma nos tornamos o próprio pensamento. Os pensamentos são sentidos em todo o ser, em vez de apenas na cabeça, como vimos nalgumas das regressões do capítulo anterior. Em estados alterados de consciência durante a vida terrena, por vezes sentimos que estamos a pensar com o corpo todo, mas a consciência dissipa essa sensação.

Noutras dimensões da vida, porém, o pensamento que surge em todo o ser é o único tipo possível. Além disso, não há

distinção entre existência e experiência, ou entre experiência e pensamento. A transcrição que se segue é apenas uma de muitas que aborda isto:

— Para onde foste quando deixaste o corpo?

— Através de uma porta, para um lugar que era leve e cheio de flores.

— Havia lá alguém que conhecesses?

— Não ao início, logo no início, mas depois havia. Chamam-se a si próprios guias e eram todos de cores suaves. Falavam sem mexer as bocas. Pareciam apenas pensar as ideias e eu sabia o que queriam dizer. Compreendia com o meu corpo todo.

— Foste a algum lado?

— Segui um caminho.

— Onde levava?

— Era um caminho branco, um branco brilhante, como quase tudo, e levou-me a outro nível de compreensão. Parecia saber mais quando seguia aquele caminho.

Para a maioria das pessoas, logo após a passagem, há um sentimento contínuo de forma tangível, uma consciência de braços, pernas, mãos e pés que parecem ser sólidos e transparentes ao mesmo tempo. Se estas características físicas ainda são percebidas pelo indivíduo, são sentidas como estando vivas com o pensamento. O sentimento de forma diminui com a aceitação do foco diferente.

A consciência parece então progredir para um estado mais refinado, e percebemo-nos como poços de energia luminosa intensa. Esta é uma progressão natural para todos os seres, embora alguns possam precisar de mais tempo no plano da Alma para que esta fase ocorra. É frequentemente descrita como uma luz intensa com uma qualidade pulsante, ou como um surto para dentro e para fora da existência. A transcrição seguinte apresenta esta lembrança repetida frequentemente:

— Parecia estar a recolher energia do universo. Estava a perder a forma passado um pouco e... mas sentia que tinha uma forma... era real, muito real para mim e para os outros... mas os meus braços e pernas pareciam recolher-se e, à medida que o faziam, eu tornava-me maior, mais largo, desvanecendo-me e surgindo como uma pulsação de sangue, como se o sangue surgisse em todo o lado ao mesmo tempo... mas uma luz branca muito brilhante. Estou a ligar-me a algo maior, mais forte, mais vasto do que eu. Não consigo ver realmente, mas sei que está à minha volta. Sinto-me seguro com isso à minha volta. Pareço precisar desta forma mais forte para sustento, para sobreviver. É uma ligação direta, como estar ligado a uma linha de alta voltagem sem o solavanco. Sinto-me realmente amado.

Em inúmeras sessões surgiu uma comparação entre o além e o mundo dos sonhos, e existem algumas semelhanças impressionantes. Nos sonhos somos capazes de estar em qualquer lugar num instante; passado, presente e futuro não têm significado real e todo o tempo é simplesmente agora. Nos sonhos, tal como no além, somos capazes de comunicar com os que estão vivos e com os que já passaram para o outro lado. Todo o processo é uma comunicação perpétua que leva ao crescimento, compreensão e perceção aguçada da vida a todos os níveis.

Tal como as experiências entre vidas, esquecemos os sonhos facilmente. Mesmo que muito tenha sido realizado através da experiência, se não acordarmos durante ou logo após o sonho, teremos esquecido o cenário. Na consciência, tendemos a pensar nos sonhos como fantasias impostas de fora de nós mesmos, mas sabemos que somos os criadores do nosso mundo onírico, tal como somos os criadores do nosso mundo desperto.

A analogia dos sonhos e do mundo intermédio é levada mais longe por alguns indivíduos, que salientam que milhares de noites de sonho alternando com a consciência desperta preenchem tal

vida terrena, tal como os tempos entre vidas e as próprias vidas alternam para compor a experiência total da Alma.

No sono, a consciência deixa as limitações físicas do pensamento racional e explora livremente o que quer que promova o crescimento. Não há preocupação com o corpo físico que dorme — para o eu que sonha, o corpo físico não existe. Deixou de ser; o foco mudou para outro lugar. No plano terrestre não somos capazes de manter dois focos ao mesmo tempo, embora possa haver alguma alternância para satisfazer necessidades de segurança, curiosidade e visão expandida. Nada do que está fora do foco importa realmente, e o mesmo pode dizer-se do plano da Alma do ponto de vista do plano terrestre.

As diferenças de linguagem entre a mente desperta e a mente adormecida são também análogas às que existem entre cada consciência e a do mundo intermédio. As expressões dos sonhos e as comunicações dentro deles desafiam-nos frequentemente a interpretar com precisão o que experienciámos. Inúmeras interpretações podem emergir de um sonho devido à barreira linguística que existe entre níveis de consciência.

Tal como os sonhos têm a sua própria linguagem, também o estado de vida após a morte a tem. Geralmente é não-verbal, embora a necessidade de verbalização ocorra por vezes.

A comunicação com os que ficaram para trás é expressa na maioria das vezes como transferência de energia emocional que o recetor obtém como um palpite vago, uma perceção intuitiva ou um símbolo traduzido em palavras. Existe sempre a possibilidade de má interpretação. Compreender alguém que fala a mesma língua é por vezes difícil, e tentar interpretar um conjunto diferente de símbolos transmitidos por uma forma diferente de energia certamente aumenta a possibilidade de erro.

Tal como os nossos sentimentos à hora de deitar preparam por vezes o palco para os sonhos, também o mundo intermédio é colorido, ao início, com as emoções sentidas logo antes da morte.

Gradualmente, estas emoções desvanecem-se e são substituídas por fortes sentimentos de amor incondicional. Em última análise, todos operamos na frequência do amor a um nível não emocional, mas para muitos a transição da possessividade e do ressentimento não é fácil.

Mover-se para o amor incondicional significa tornar-se mais completamente unificado com a Mente Divina, com o universo, e a necessidade de regressar ao plano terrestre termina quando a Alma alcança esta unificação completa. A seguinte transcrição reflete algumas transições ao longo deste caminho:

— Quando decidi não ficar mais com o meu corpo, foi como se ficasse cheia de luz. Comecei a brilhar e a afastar-me e a minha irmã estava à minha espera. Ela disse-me para não ter medo e eu disse que não tinha medo nenhum, apenas paz e livre daquela dor horrível. Fiquei um pouco surpreendida com a serenidade dela porque ela era sempre tão agitada. Mas agora estava tão pacífica e calma. É como se te tornasses como a pessoa com quem estás, automaticamente. E depois percebi que estava a ver e a ouvir com o meu corpo todo e estava a expandir-me também.

Parecia que estava a ser enchida com hélio como um balão. Estava leve e a inflar e sabia tão bem, não como a sensação de inchaço que tinha quando estava doente, mas uma sensação leve e livre. Compreendi sobre o meu marido e soube que as crianças ficariam bem sem mim. Toda aquela tristeza e preocupação por deixá-los foi varrida de mim e soube que ficaria tudo bem. Tinha de continuar e tornar-me no que as energias à minha volta quisessem que eu fosse.

— O que queres dizer com as energias à tua volta? Havia pessoas além da tua irmã?

— Algumas energias eram vagamente como pessoas... como pessoas que tinham perdido a sua forma ou vulto, mas que ainda estavam lá de alguma forma... como quando sabes que alguém está a olhar para ti. Mas sabia bem porque era amoroso. A minha

irmã ainda era como eu me lembrava dela, antes do acidente, mas estas outras pessoas... não sei quem eram realmente... eram mais como energias que me apoiavam e encorajavam. Estava em contacto com todas elas e nunca tinha de tentar.

Pergunta-se frequentemente se temos consciência contínua do plano terrestre após o que chamamos morte. Parece depender de desejarmos ou não manter qualquer tipo de contacto. Muitas Almas passam aparentemente um tempo considerável com entes queridos — guiando, guardando, incitando e aconselhando através de canais intuitivos. Algumas decidem tornar-se professores e desempenham lealmente este papel para uma pessoa ou grupo em particular. Uma pessoa recordou isto:

— Fui para um vale... não esperava estar num lugar tão bonito, parece que fui levada para lá... e o guia disse: "Este é o vale onde os espíritos vivem perto da terra. Podes alegrar-te. Podes seguir-me ou ficar no vale". Foi o que escolhi fazer, já que era tão bonito.

Uma pessoa, nascida mais recentemente em 1945, descreveu os eventos da terra de 1890 a 1945 — um tempo em que estava no mundo intermédio — como se tivessem acontecido em poucos momentos. A sua visão era semelhante à de um satélite a passar sobre a terra a uma altitude de oitenta a cento e sessenta quilómetros.

Os comentários sobre os últimos anos do período são fascinantes porque incorporam detalhes sensoriais bem como consciência intuitiva de vários eventos históricos importantes, incluindo a seca da década de 1930 e o Holocausto da Segunda Guerra Mundial:

— Grandes nuvens de poeira estão a subir e a varrer a terra abaixo de mim como um grande nevão. Há raiva a varrer a terra também, mas através de uma superfície muito maior. É mais negra e mais perigosa. Está a tornar-se cada vez mais intensa. Oh, meu Deus, há fogo agora e o ruído de explosões e, finalmente,

explosões enormes, duas delas, e grandes nuvens a subir em direção a mim. A raiva está toda resolvida agora por um tempo, e sei que é hora de eu nascer de novo.

Outra pessoa detalhou o processo de planeamento para reentrar no plano terrestre:

— Como é para ti agora?

— Não sei se as palavras poderiam explicar. Era como se não houvesse restrições colocadas sobre mim. Estava noutro lugar, de certa forma... e no entanto não realmente... noutro tempo... luzes brilhantes, brancas...

— Voltaste para ver o teu irmão?

— Não.

— Então libertaste-te completamente da realidade física?

— Sim.

— Viste mais alguém que tivesse passado para o outro lado naquela altura?

— Não.

— Estavas sozinho?

— Sim.

— Como era a vida no plano espiritual?

— Era agradável. Sem fome, sem dor, sem necessidade de nada. Era capaz de ver o que se passava na terra. Era como se estivesse longe da terra, noutro lugar qualquer, a voar bem alto. Na luz branca... tornando-me nela.

Aqui tens a tradução integral para PT/PT, preservando o conteúdo, estrutura e numeração conforme pediste:

O que conseguias ver a acontecer na Terra?
Pessoas a estarem umas com as outras, crianças a brincar, pessoas a trabalhar.

Sentiste alguma necessidade de regressar ao plano terrestre?
Sim.
Eu não tinha feito nada. Precisava de fazer algo significativo.

Como sabias que era altura de renascer?
Foi como se alguém dissesse que era a minha altura de voltar, mas que eu tinha escolha. Eu podia escolher o momento... a data e o ano.

Como encontraste o corpo certo?
Havia duas pessoas casadas, duas pessoas bonitas que se amavam, e pensei comigo próprio que tipo de criança poderiam ter. Ela estava grávida, e eu entrei.

Em que fase do desenvolvimento dessa criança entraste?
Antes mesmo de ela saber que estava grávida.

Portanto foi logo no início, imediatamente após a conceção?
Sim.

Tinhas considerado outros possíveis pais?
Sim, tinha várias opções em mente. Dependia de mim.

O que te fez rejeitar os outros?
Havia algo de especial nestas duas pessoas. Os outros teriam sido bons pais, mas estas duas pessoas eram muito especiais.

As outras possibilidades estavam dentro da mesma cultura?
Não, eram todas diferentes de alguma forma.

Outra pessoa fala sobre escolher os pais:

Quanto tempo estiveste no plano espiritual?
Uns dois séculos, mas pareceu apenas alguns minutos... não, nem sequer pareceu isso. É difícil relacionar com o tempo de todo.

Quando nasceste novamente?
Em 1610, na Dinamarca.

Sabias que ias nascer na Dinamarca?
Oh, sim, estava muito consciente disso. Fazia parte das escolhas que tinha de fazer, uma avaliação de todas as condições. Foi onde os meus pais estavam nessa altura. Gostei da sensação que tive, mas sabia que estava a aceitar um grande desafio porque eles eram como outros pais que já tinha tido muitas vezes antes. Já tinha conhecido o meu pai anteriormente.

Algumas das condições que tornam as encarnações aceitáveis incluem a necessidade de estar com aqueles com quem já estivemos noutras vidas.

É importante percebermos que não há interrupção nas relações quando existe o desejo de as continuar, mesmo que a forma de uma ou de ambas as Almas tenham mudado. Muitas pessoas relataram continuar a comunicar com aqueles que ficaram na Terra.

Não há solidão no plano da Alma. Algumas pessoas precisam do apoio de outras Almas após a passagem, enquanto outras parecem preferir a solidão. O caso seguinte exemplifica a indiferença de alguns em relação a terem outros à sua volta.

Viste outras Almas?

Ocasionalmente.

Tinhas algum desejo de estar com elas?

Na verdade, não.

Querias saber sobre as pessoas que ficaram para trás?

Tentei, mas não tive muito sucesso a comunicar com elas. Sabia o que estava a acontecer [com elas], mas isso foi desaparecendo, exceto o interesse em John. Nunca estive fora de alcance dele.

Conseguiste falar com outros que tinham passado para o outro lado?

Sim... aqueles mais interessados em aprender.

Quanto tempo permaneceste no plano da Alma?

Muito tempo... não, não propriamente muito tempo. Não foi tempo suficiente de certa forma.

Porquê?

Porque podes ter tudo o que quiseres apenas desejando-o.

O que querias?

Estar confortável, quente, aprender tudo o que desejasse.

E estavas a aprender?

Oh, sim, muito.

Como soubeste que era altura de nascer novamente?
Quando pensei que tinha adquirido o suficiente para contribuir para a humanidade. Pareceu-me que seria bom estar novamente com pessoas.

Como é que te sentes quando vais voltar à forma humana?
Todas as minhas energias foram reunidas... todas as minhas energias, mas senti algum receio... estava preocupado, não com medo... estava preocupado por precisar de mais conhecimento. Estava preocupado em tentar novamente.

Quando nasceste?
Mil novecentos e trinta e um.

Então passaste 120 anos no plano da Alma?
Sim.

A forma de comunicação entre Almas no mundo intermédio torna-se clara no excerto seguinte de uma sessão. Esta mulher, de trinta anos, não tinha qualquer conhecimento de assuntos metafísicos quando experienciou esta regressão.

Para onde foste depois de morreres?
Fiquei num plano acima...

Acima de quê?
Do corpo.

Quanto tempo permaneceste lá?
É difícil dizer... tempo... o que é o tempo? Um ou dois dias, diria, mas é apenas um palpite.

Para onde foste depois?
Para estar com amigos.

Percebo. Conseguias comunicar com eles?
Sim.

Como fazias isso?
Bem, não tínhamos bocas. Apenas pensávamos uns para os outros.

Conseguias ver os teus amigos?
De certa forma.

Conseguias ver as pessoas na Terra, vê-las a fazer alguma coisa?

Sim, mas não tinha nenhum desejo particular de contactar alguém.

Mesmo quando acabaste de atravessar?

Bem, nessa altura sim, mas isso desaparece depois de te habituares a um novo tipo de existência.

Com quem comunicaste no plano da Alma?

Alguns familiares, alguns amigos, algumas pessoas de quem me tinha esquecido.

Falaste com o teu pai e a tua mãe?

Sim.

Como te sentias em relação ao teu pai?

Todo o ressentimento desapareceu, se é isso que queres dizer. Aceitei-o e senti amor, porque compreendi pela primeira vez quem ele realmente era.

Quem era ele?

Alguém com quem já tinha estado muitas vezes antes. Tínhamos coisas para resolver de que eu não tinha consciência quando estava em forma física.

Através das regressões hipnóticas de muitos indivíduos, tornou-se claro para mim que o plano da Alma é um mar infinito fervilhante de atividade. Nesse plano existem também infinitas possibilidades de experiência; categorias gerais podem incluir aconselhar, orientar, ensinar, observar, avaliar, investigar, estudar e aprender.

Quando a confusão inicial e a indecisão da passagem diminuem, são tomadas decisões. De muitas formas, o período inicial é como um plano intermédio de existência — uma área de descanso — onde as comunicações entre entes queridos ocorrem facilmente, e as visitas àqueles que ainda estão no plano terrestre acontecem durante as horas de sono. Este é um momento de exame e avaliação completos de todo o espectro de experiências.

A orientação é dada automaticamente àqueles que estão confusos durante esta adaptação a uma nova frequência.

Eventualmente, todos se envolvem com várias questões fundamentais: decidir um novo regresso ao plano terrestre, entrar noutro sistema de probabilidades que não inclui a reencarnação, ou recriar vidas passadas e fazer ajustes a elas. Aqueles com uma forte necessidade de orientação estruturada escolherão a reencarnação e a estrutura temporal que ela impõe. Aqueles que cresceram para além da necessidade de estrutura imposta podem escolher entre possibilidades intuitivas que proporcionam perspetivas ilimitadas.

Devemos perceber que, mesmo no plano da Alma, muitos níveis de crescimento são possíveis. À medida que adquirimos nova consciência, mais escolhas se tornam disponíveis. Uma pessoa sábia disse que a principal razão para ir para a universidade é aprender o quanto não sabemos. O mesmo se aplica ao mundo metafísico, pois cada nova perceção abre-nos a potenciais ainda maiores. Quão perfeito para a Alma humana, que prospera melhor com crescimento e criatividade.

16.
Perceções do Eu Superior

A maioria das pessoas vive, seja fisicamente, intelectualmente ou moralmente, num círculo muito restrito do seu ser potencial. Elas utilizam uma parte muito pequena da sua consciência possível e dos recursos da sua alma em geral.
William James, *The Letters of William James*

Só transcendendo o eu-ego e todas as suas máscaras de personalidade podemos perceber claramente a realidade. Esta perceção clara é essencial para a experiência da felicidade; é a visão distorcida da consciência racional e/ou do eu emocional que

cria turbulência e dor. O Eu Superior ou Alma é o veículo através do qual conseguimos obter esta visão objetiva da realidade. A experiência mostrou que as curas mais diretas e dramáticas da mente e do corpo resultam de uma comunicação com o Eu Superior (Objetivo). Esta fonte da Alma liberta um poder inimaginável.

A hipnose, seja autoinduzida ou dirigida, é o mecanismo habitual através do qual se estabelece contacto com dimensões não físicas do Eu. Num estado alterado de consciência (como o alcançado através da hipnose, meditação ou oração), a interferência do ego (Eu Subjetivo) é reduzida ou eliminada, permitindo que os entendimentos ultrapassem os centros normais de pensamento e sejam profundamente sentidos como verdade. Um cliente, utilizando imagens visuais, descreveu o início da comunicação com o seu Eu Superior desta forma:

Senti como se estivesse a sair do fluxo de pensamentos que estavam sempre a passar sobre mim, à minha volta, através de mim, e saí para a margem — ganhando alguma distância desse fluxo constante de pensamentos. E podia sentar-me na margem, meio afastado, apenas a observar todos os pensamentos a passarem sem me tocarem, sem interesse em saber do que tratavam. Estava aberto, pronto para ouvir o que viesse até mim de outro lugar (acima de mim, parecia). É como um funil que começa a despejar coisas dentro de mim e eu fico apenas ali sentado enquanto isso entra. Não sei o que vai ser dito a seguir. Na verdade, não me importo, pois sei que me vai ajudar de alguma forma. Perco parte disso porque estou realmente desligado, apenas sentado na margem do rio ao sol quente, com esta coisa em forma de funil a despejar-se na minha cabeça e eu não tenho de fazer nada.

Mais tarde acrescentou, sorrindo:

Acho que todo este processo me agrada porque sou preguiçoso por natureza, e com isto não tenho realmente de fazer nada a não ser deixar acontecer.

Permitir que o Eu Superior assuma o controlo é a chave para o sucesso. Deixar ir, combinado com a crença de que vai funcionar, promove uma comunicação significativa, enquanto o medo e a descrença interferem com o processo. Muitas pessoas temem ser passivas porque foram ensinadas que isso as torna vulneráveis e, portanto, é perigoso. Se o cliente do exemplo tivesse tentado manter a consciência ativa, poderia ter bloqueado o fluxo de informação, que nesta sessão específica forneceu perceções interessantes sobre ligações de vidas passadas com a sua namorada.

Aqui tens a tradução integral para PT/PT, mantendo fidelidade total ao conteúdo, sem omissões nem sínteses:

No dia-a-dia, quando percebemos que a mente consciente entra em ponto morto, ganhamos perceções sobre problemas aparentemente insolúveis. Muitas das maiores descobertas e invenções da história resultaram de um momento de não-pensamento em que o Eu Superior foi autorizado a expressar as suas perceções claras. As figuras históricas responsáveis por esses avanços geralmente foram incapazes de descrever a consciência que as preencheu instantaneamente com sabedoria, mas todas reconhecem que a sua inspiração estava para além do alcance dos seus pensamentos quotidianos.

Definir o Eu Superior é como tentar definir a eletricidade. Trata-se de uma força de energia — um reservatório de energia intensa e concentrada que irradia como um sol, dando origem e nutrindo todas as suas criações terrenas. É o Eu Focal, a soma e mais do que todos os eus terrenos, passados, presentes e futuros. Pode ser chamado a Essência da Alma ou a Unidade Objetiva de cada personalidade total. Tal como o cubo de uma roda com raios

que se estendem até ao aro, o Eu Superior é o núcleo em torno do qual todas as extensões são criadas.

De certo modo, o Eu Superior é também como o núcleo de um átomo, uma forma básica do universo: existe um centro em torno do qual partículas menores giram, mantidas na sua posição por uma força energética dinâmica. As partículas em circulação não podem existir sem o núcleo, tal como uma lua não pode existir sem um planeta, e como os planetas não podem existir sem um sol. Bloquear o fluxo de energia do Eu Superior, tal como bloquear a energia do Sol, reduz as hipóteses de sobrevivência. A sintonia com essa energia enche-nos de uma fonte inesgotável de força, direção, esperança e alegria. Sem o seu reconhecimento, desesperamos e entramos em declínio e, embora possamos sobreviver, não vivemos verdadeiramente.

Através da meditação, da auto-hipnose, da oração — e até através do sono e de algumas formas de exercício — afirmamos a existência e a importância desta ligação energética. Trata-se de uma comunicação subtil que identificamos como bem-estar e intuição. Reconhecer e utilizar o nosso acesso livre à sabedoria, à paciência e ao amor incondicional liberta-nos e permite-nos triunfar sobre os desafios da vida diária.

Do ponto de vista clínico, uma pessoa a operar no modo do Eu Superior obtém regularmente informação específica que se enquadra nas seguintes categorias gerais:

- Vidas passadas, vidas futuras
- Relações com os outros
- Temas de vida
- Responsabilidades cármicas
- Pontos fortes e fracos de caráter
- Escolha dos pais
- Capacidades criativas latentes
- Direções para o futuro
- Natureza da realidade pessoal e universal

- Perspetivas históricas
- Padrões de pensamento destrutivos
- Doenças e incapacidades
- Problemas presentes

Ao contrário do eu-ego (que também pode ser chamado personalidade focal), o Eu Superior não experiencia ameaça à sobrevivência, nem compulsão para ganhar seja o que for (atenção, aprovação, amor) dos outros, nem busca obsessiva de gratificação para além das leis universais, pelo que não existem jogos de poder. As leis universais, poucas e simples como são, constituem a base da existência do Eu Superior e do amor incondicional que permeia esta poderosa fonte de energia e todas as suas manifestações físicas.

Deus, a Fonte Universal, permeia cada Eu Superior com energia elevada e abundante, que o Eu canaliza depois para cada um dos seus eus-ego; somos nutridos por estas forças dinâmicas da vida.

As personalidades focais em vários períodos históricos — os nossos eus passados, presentes e futuros — estão simultaneamente em comunhão com a Fonte, mas muitos desses eus estão fechados a esse fluxo sempre presente. São os eus que mais sofrem e se sentem desesperados, experienciando de forma avassaladora a impotência e a falta de esperança.

Sempre estivemos mais próximos de descrever o Eu Superior com a palavra consciência. É a voz da contenção, da moderação, da consideração; impõe-se na nossa realidade através da emoção que chamamos culpa, a qual pode desencadear medo. Este é um último recurso quando as comunicações em níveis mais subtis da nossa consciência foram ignoradas.

Por vezes, as pessoas que desejam ouvir a voz clara e paciente do Eu Superior confundem-na com a voz de impaciência e medo produzida pela sua própria imaginação, e perguntam-se se devem seguir as orientações que ouvem. Existe uma forma

simples de distinguir entre o Eu Superior e o eu orientado para a sobrevivência: observar o grau de amor que se manifesta.

Para a maioria das pessoas que recorrem a aconselhamento para resolver um problema específico, alcançar o Eu Superior torna-se uma experiência extremamente gratificante que poupa tempo e dinheiro ao cliente. Tenho visto muitos casos de luta árdua em formas de terapia que seguem obstinadamente métodos "comprovados" de interação e evitam qualquer metodologia que sequer sugira outras dimensões do Eu.

O ser tem de ser incluído no processo terapêutico para que este tenha sucesso, pois ignorar qualquer parte é ignorar o todo. A falta de comunicação eficaz está na essência dos problemas pessoais, e mesmo dos problemas mundiais, e essa comunicação deve ser entendida tanto como vertical — para dimensões superiores do eu — como horizontal — para outras pessoas e outras nações.

Não há margem para suposições quando o Eu Superior fala durante uma sessão. O cerne da questão é revelado e a especulação termina. Infelizmente, nem todos os clientes estão dispostos a aceitar o conceito de Eu Superior, pelo que o processo deve desenrolar-se lentamente até que algum nível de crença permita a exploração.

Na maioria das vezes, essa crença surge a partir da exploração de vidas passadas ou de simples diálogo em fluxo de consciência durante um estado hipnótico. As pessoas ficam geralmente surpreendidas por terem proferido palavras de sabedoria, verdadeiras pérolas de perceção que não poderiam ter formulado conscientemente. O espanto é normalmente ultrapassado por um intenso interesse pela informação, que indica o caminho para a ação futura.

Quando chega o momento — e para alguns que procuram uma comunicação direta com o Eu Superior isso acontece logo na primeira sessão — guio o sujeito até ao nível mais profundo

possível de hipnose e peço que quaisquer respostas, imagens, símbolos ou intuições que surjam sejam expressos. Não deve haver edição, filtragem ou bloqueio.

Tudo deve ser dito como se fosse, de facto, informação vital. A autoconsciência, o nosso elemento mais persistentemente dogmático, por vezes interfere e deve ser afastada. Paciência, encorajamento, orientação e aceitação abrem caminho para que o cliente permita que o Eu Superior emerja.

Os Eus Superiores da maioria dos clientes falam de forma hesitante no início, muitas vezes como se a pontuação fosse irrelevante. Há geralmente uma mudança de voz, por vezes muito marcada. Alguns Eus Superiores falam de forma eloquente com pouca necessidade de perguntas, enquanto outros preferem que lhes sejam colocadas questões muito específicas. Todos respondem com a mesma clareza e sabedoria, independentemente das capacidades mentais conscientes do sujeito. O QI nada tem a ver com a sabedoria do Eu Superior.

À medida que a pessoa se habitua cada vez mais a simplesmente deixar a comunicação fluir, torna-se mais fácil e geralmente mais detalhada. Por vezes o Eu Superior deseja ser chamado por um determinado nome, mas na maioria das vezes não há preocupação com algo tão concreto como um nome. De facto, os nomes são considerados irrelevantes por alguns Eus Superiores, e esse comentário é bastante comum. Qualquer designação relacionada com tempos, lugares ou nomes específicos não é fácil para o Eu Superior, uma vez que são construções terrenas.

Para a maioria das pessoas, a informação surge sob a forma de palavras através delas. Algumas relatam símbolos que precisam de ser traduzidos mais tarde, enquanto outras têm intuições ou sensações que se transformam facilmente em palavras. Algumas têm imagens visuais fortes, enquanto outras não têm nenhuma. Quanto mais analítica for a pessoa na vida

quotidiana, mais provável é que a comunicação surja em palavras em vez de imagens.

Quase todos os clientes, mesmo aqueles com anos de experiência em permitir que o Eu Superior fale através deles, não conseguem explicar o que está a acontecer nem descrever os mecanismos envolvidos. Alguns sentem alterações energéticas no cérebro semelhantes a descargas elétricas, outros sentem formigueiro nos membros, alguns experimentam mudanças de temperatura. Alguns referem uma sensação de ascensão à consciência, enquanto outros descrevem algo que desce até eles. Todos sentem que uma ligação é estabelecida e que o material "simplesmente flui".

Os exemplos seguintes de comunicações com o Eu Superior ilustram a diversidade de respostas bem-sucedidas. Cada exemplo representa várias das categorias de informação listadas anteriormente neste capítulo. Nenhuma destas pessoas procurou o Conselho de Terapias Alternativas com a intenção de entrar em contacto com o seu Eu Superior; a comunicação surgiu a partir do trabalho com vidas passadas ou de discussões gerais sobre problemas de vida.

VIDAS PASSADAS

Gostaria de saber quantas vidas tiveste na Terra.

Trinta e duas.

Quando ocorreram?

Em vários períodos da história.

E quando foi a tua primeira encarnação?

Em Atlanus.

Podes dizer-me, dar-me uma lista, de todas as vezes que encarnaste?

Não todas de uma vez.

Dá-me uma lista cronológica, por favor.
A vida pode ocorrer cronologicamente, mas não é sentida cronologicamente. Posso contar a vida tal como a sinto.
Bem, quantas vidas tiveste em Atlântida?
Três.
Onde encarnaste depois de Atlântida?
No deserto, em África.
E como eras fisicamente? Branco ou negro?
Castanho.
Homem ou mulher?
Como homem. Oh, o sol e o calor.
Como sobrevivias? O que fazias para obter alimento?
Trocas.
Com quem fazias trocas?
Com outros membros da tribo... por fruta.
Usavas fruta nas trocas?
Sim.
E o que recebias em troca?
Leite e pão.
Como te chamavas nessa encarnação?
Ra... soa apenas como Ra.
Tinhas esposa?
Sim, e quatro filhos.
Como era ocupado o teu dia?
A deslocar-me de um lugar para outro. O deserto é tão grande.
Tinhas animais?
Sim. Dois burros, alguns cavalos, só isso.
Como tinhas fruta se vivias no deserto?
Há lugares com água e árvores de fruto.
De que animais vinha o leite?
Cabras.
Tinham cabras?
Não, obtinha leite das pessoas que tinham cabras.

Muito bem, podes sair dessa vida e observar as outras e dizer-me onde mais encarnaste.
Na Grécia e em Roma.

Podes falar-me sobre isso?
É estranho observar duas vidas ao mesmo tempo.

Qual delas é mais interessante para ti observar?
A da Grécia, eu era médico.

Algumas das tuas permanências no plano da Alma parecem ter sido longas.
Sim, centenas de anos, mas algumas foram curtas.

O que determina o período de tempo entre vidas?
O sucesso da aprendizagem.

Aqui tens a tradução integral para PT/PT, mantendo fidelidade total ao conteúdo, sem omissões nem simplificações:

Como é possível aprender algo a partir de uma vida no Egito que está cheia de tanto sofrimento? [apresentada numa sessão anterior]
Muitas coisas vêm desse tipo de vida, muitas coisas... resistência, paciência, muitas coisas. Parece mundano, parece sem valor — mas a alma aprende muitas coisas.

A que compararias as vidas?
De certa forma, como uma sala de aula, com cada vida como um curso de estudo com diferentes coisas a aprender. Mas avalias mais do que na escola, e a sala de aula é tão pequena comparada com aquilo que aprendes.

Toda a gente no plano da Alma tem consciência do que foi aprendido em cada vida?

Sim, no plano da Alma.

Portanto, mesmo pessoas que parecem alheias à vida na sua encarnação têm consciência no plano da Alma?
Sem dúvida.

A inteligência tem alguma influência nisso?
Nenhuma. A inteligência é apenas uma ferramenta e nada mais.

O que cria uma criança prodígio — como Mozart, por exemplo?
Transferência de uma ou mais vidas anteriores. Muito claramente, no caso dele.

Porque é que a aprendizagem é retida por alguns de nós e não por outros?
Faz parte do carma da pessoa. Está destinado a essa pessoa viver um certo tipo de vida e ela transportará apenas o que é necessário para vivê-la, como acontece com todas as pessoas.

Os animais têm alma?
Têm, mas não estão no mesmo plano que os humanos. Existem numa espécie de família de Almas, separada das almas humanas. Mas todos fazemos parte da mesma criação.

E os planetas?
Também. Todas as coisas vivas — pedras, objetos inanimados — estão vivas e também têm alma, mas não são almas únicas que passam por encarnações mantendo a sua individualidade. Mais uma vez, é uma família onde parte da identidade individual se perde no regresso.

Uma pessoa pode alguma vez reencarnar como um animal?
Não. Não há cruzamento de energias.

Como Entidade-Alma, consegues descrever Deus?
Não tens o conhecimento necessário para compreender Deus. O mais próximo que posso chegar da tua compreensão é dizer que Deus é uma energia, uma força, uma presença. Sempre foi uma consciência. Deus é muitas coisas. Não há forma real de descrever Deus. Olha para todos os teus poetas que tentaram. Deus é tudo.

PERSPETIVA HISTÓRICA

Podes dar-me o período temporal de Atlântida e a sua localização?

A persistência permitirá alcançar muito. O tempo era percecionado como milénios antes da tua referência temporal. O tempo poderia ser descrito, para os seres de Atlântida, em relação a grandes eventos cataclísmicos registados na geologia... por referência geológica. Um desses eventos cataclísmicos registados pode ser descrito como uma pressão tão intensificada que a estrutura da Terra foi quebrada. Isto foi causado pelos seres de Atlântida ao aniquilarem as suas próprias probabilidades físicas, e a sua realidade foi destruída. Isto causou grande caos na Terra.

A geologia regista este evento. A minha perceção do que chamas tempo coloca este acontecimento muito antes da tua marcação temporal. Vocês marcam o tempo de forma diferente dos seres de Atlântida, mas na vossa referência temporal isto ocorreu há cerca de oito milhões de anos. Quanto à localização, ficava a sul de vós, situada abaixo do equador, mais próxima do Polo Sul. Mas o vosso Polo Sul era o Polo Norte para Atlântida, o que significa que os polos estavam invertidos segundo a vossa perceção. Assim, eles sentiam que estavam localizados na parte superior do vosso mundo. Quando os seres de Atlântida se aniquilaram, provocaram uma inversão instantânea dos polos da Terra, o que causou grande perturbação no planeta.

Existiu uma Atlântida?

Oh, sim. Houve grande desenvolvimento.

Em que termos?

Nas áreas da ciência, da medicina e do potencial de crescimento humano. O mundo atual está apenas a começar a aprender ciência. O potencial de crescimento humano foi perdido, depois de terem estado tão próximos. O desenvolvimento do espírito foi negligenciado. Foi uma questão de prioridades. É muito, muito mais importante que cresçamos espiritualmente. Podemos conquistar tudo através do espírito. Eles destruíram-se porque usaram mal os poderes das suas mentes. Estava desprovido de

espiritualidade. Era apenas um confronto mental direto que chegou a afetar a crosta da Terra.

TEMAS DE VIDA, RESPONSABILIDADES CÁRMICAS

Gostaria que observasses várias vidas e me dissesses que padrões foram estabelecidos.

Um para a elevação da consciência, outro através da experiência do maior número possível de facetas da humanidade, para unificar a única Alma através da experiência das muitas.

O que pode a pessoa através da qual falas aprender nesta vida? Para que é esta vida?

Paciência, humildade, força interior, recursos internos.

Ela está a ter sucesso?

Sim.

Qual é a melhor orientação para ela na relação com o marido e os filhos?

Aproveitar ao máximo a interação com eles, experienciá-los plenamente, não voltar a isolar-se.

Portanto, ela isolou-se em encarnações passadas?

Sim. Ela deve arriscar expor-se por causa do medo de perda no passado. Isto é muito importante. Ela pode identificar-se com os outros e ainda assim manter a sua própria consciência única.

Quantas vidas desencadeaste?

Quarenta e duas.

Há alguma vida que se destaque como parte do padrão que mencionaste?

Sim. Uma vida de grande crescimento espiritual, mas através do isolamento, e nessa vida houve morte por tortura. Foi perto de Jerusalém.

Por causa de crenças religiosas?

Sim. Resultaram muita apreensão e retraimento. Medo da violência, medo de expressar a própria opinião. O medo deve ser

removido. Tem de desaparecer, para que o ser possa avançar para novas experiências de crescimento. Muito mais poderia ter sido ganho noutras experiências se o medo não tivesse interferido.

Os obstáculos autoimpostos apenas desperdiçam tempo. Já existem suficientes sem criarmos mais.

Mencionaste uma vida como índio. Como se relaciona isso com o tema do medo?

Não houve compromisso com a rapariga que ele amava. Permaneceu com a responsabilidade pela mãe e pela irmã, responsabilidade que deveria ter recaído sobre o irmão mais velho.

Então a relutância em assumir responsabilidade faz parte desse medo?

Sim, sem dúvida.

Na vida em Jerusalém, foi na época de Jesus?

Depois. Fazia parte do padrão.

Que conselho darias ao ser através do qual falas para orientação futura?

Como em todos vós, a disciplina ao nível físico é um passo importante, muito importante neste momento. O resto alinhar-se-á. Comer em excesso também é medo, pois a comida amortece as energias externas.

RELAÇÕES

Este ser já esteve com o marido no passado?

Sim. Havia um mosteiro nos Alpes, Alpes franceses. Trabalharam juntos. Muita neve. Estavam a escrever, a produzir textos sagrados.

Essa foi uma vida significativa?

Sim. Estavam a trabalhar juntos num esforço comum. É importante que se apoiem mutuamente no seu trabalho, então e agora. Foi o início de um vínculo.

E quanto à filha e à hostilidade que demonstra?
É ciúme.

Ciúme de quê?
Do pai. Ela [a filha] conheceu-o primeiro.

Antes do tempo do mosteiro?

Sim. Foram irmãs. Estão agora em competição.

E a filha está a sentir isso agora?
Sim, uma competição vinda do passado.

Como deve este ser lidar com essa competição?
Apenas afastar-se quando estão juntos e permitir que seja. Na verdade, não importa, porque eles têm estado juntos todo o tempo e continuarão a estar no futuro.

Houve outras vidas com James?
Sim, no Médio Oriente. Eu era homem e ele era mulher. No Egito eu era novamente homem, um curador, e ele também era curador. Em Atlântida eu era mulher e ele era homem. Ele era um engenheiro a trabalhar com algo muito técnico. Eu não compreendia... algo relacionado com luz. Ele era muito sábio. Éramos amantes. Ele era Aram e eu era Alana e estávamos sempre juntos.

E quanto ao homem que se tornou o pai deste ser nesta vida? Como se relaciona?
Na época de Alexandre, o Grande, ela era casada com ele. Ele era um simples pastor e tinham uma vida muito tranquila. Eram muito próximos. Ele esteve ausente durante algum tempo, mas ela sempre soube que ele voltaria.

E quanto à mulher que se tornou mãe deste ser nesta vida?
Ela era a criança numa das antigas cidades... juntos tinham de lavar roupa na água do poço. Era uma criança do sexo masculino, uma criança bonita com cabelo escuro e olhos muito grandes.

Como é o estado após a morte para ti?
Estou na Luz.

Onde?

Na Luz, a Luz de onde venho. O Espírito é algo que vem contigo e te guia. Se não tens um corpo, continuas a ter um Espírito. Não precisas de um corpo para o Espírito. Cada experiência de vida é para aprender. Algumas pessoas aprendem muito rapidamente, e outras muito mais devagar.

Quando foi a vida como índio de que falaste anteriormente?

Terá sido... nos anos 1500.

Onde foi?

Nas Caraíbas. Agora chama-se Porto Rico.

E o que tinhas de aprender nessa vida?

Paciência, tolerância para diferentes formas de ver as coisas. Ainda estou a trabalhar nessas duas coisas.

Aprendes alguma coisa entre vidas?

Sim, na paz também se aprende, mas a maior parte do conhecimento vem das vidas na Terra.

Porque tens dificuldade em concentrar-te no teu trabalho na personalidade atual?

[Este era o problema que o cliente trouxe para aconselhamento: "Porque não consigo concentrar-me no meu trabalho e nos estudos? Parece que tenho algum tipo de bloqueio mental."]

Algumas das minhas relações na infância interferem comigo de muitas formas. O meu pai não sabia como falar comigo. Tudo o que eu dizia ou fazia, para ele, estava errado. Era muito antiquado, com ideias muito antigas. Não parecia compreender que a vida é mudança. Para ele, algo novo era como uma parede e ele não sabia como lidar com isso. Consequentemente, não sabia como lidar comigo. Não compreendia e sempre pensou que eu era estúpido.

Porque é que esta barreira ao teu trabalho e estudo só agora se manifesta, já nos teus trinta anos?

Já se manifestou muitas vezes, mas não foi reconhecida. Quando era jovem tive momentos em que pensei que ia morrer porque a

energia no meu cérebro era tão violenta. Havia dor e também pressão, mas tentei ignorar. Agora é reconhecida e por isso interfere ainda mais. Relaciona-se com o meu pai e comparo-o, a algum nível, com o meu pai na vida como índio, e essa diferença deixa-me muito triste, mas essa é a minha lição... ver o melhor nas pessoas e não reagir ao pior. Não devo comparar pessoas, mesmo aquelas que são próximas de mim.

RELAÇÃO [com o marido] e DOENÇAS

Ela {a cliente} deve aprender que a dor não é necessária para aprender lições. Em algum momento aprendeu que a dor é necessária, e isso está errado. Deve também deixar de tentar salvar os outros. Deve deixar que o Eu Superior de John o ajude e parar de interferir nisso.

Houve momentos em que ele estava na banheira e queria partir (morrer), e ela sabia disso e não o deixou ir por medo da sua própria culpa. No entanto, quando ele feriu o pé, ela foi buscar ajuda e depois voltou. Isso está a perturbá-la. Deve libertar-se disso; não poderia ter ajudado mais se tivesse ficado e colocado a sua vida em risco. Ele era violento. Esses poucos momentos relacionados com essa decisão e as suas ações são irrelevantes. Ela voltou e ajudou, e isso é o essencial. Conseguiu agir naquele momento sem ter medo do sangue dele, como tinha tido em vidas passadas.

Mencionaste um problema no fígado. Como se relaciona com isto?

É multifacetado, remontando a muito tempo atrás, quando ela abusou dele. Tem estado fraco durante muitas vidas.

Dá mais detalhes, por favor.

Houve uma vida em que ela bebeu demasiado vinho e causou grandes danos no fígado. É por isso que agora é alérgica a uvas e ao vinho, e a reação é tão forte que deve aprender a libertar-se disso nesta vida e não continuar a transportá-lo consigo. Já não

serve o seu propósito. O fígado está também a reagir à culpa, pois a culpa afeta o fígado ao bloquear as suas funções, pelo que deve ser purificado.

Que outras heranças vês para além da culpa e da relação com John?

Há um navio, um navio à vela. Ela é um homem e está a usar uma camisa às riscas, há muita força física. O mar está muito agitado, há água a bater por todo o lado, por cima do bordo. Há uma luta. Há um homem com ódio intenso. Já houve lutas antes. Na sua mão há um instrumento, como um tubo pesado.

Ele atinge-me nas costas [ugh!]. As costas são agora um ponto fraco. Ela instigou o ataque, por isso há mais culpa aqui também. Culpa pela dor. Agora as costas são um ponto fraco, como um espaço onde deve colocar energia extra, porque a negatividade pode entrar se não o fizer. As costas são muito recetivas à negatividade e a esse stress. Ela precisa de o fechar, eliminar isso e suavizar, para que deixe de existir. Houve outra situação relacionada com as costas que é anterior. Parece ser um cenário oriental antigo.

E quanto ao problema do pé e do joelho?

Isso não é tão relevante agora. Não irá mudar nesta vida. Um passo de cada vez. O fígado é o mais importante neste momento. Ela deve rejeitar os sentimentos de culpa e simpatia que tem carregado por John e por outros. E, utilizando a luz branca, pode limpar-se melhor dessas feridas.

Por luz branca, queres dizer energias universais de cura?

Sim. Ela pode imaginar uma luz branca, numa esfera pulsante que vem até ela e a envolve à medida que a aceita. Isso irá curar e fortalecer. Deve fazê-lo várias vezes por dia.

Porque é que este ser está a lidar com tanto sofrimento e dor nesta vida?

Quando ela entrou, uma das lições que precisava de aprender era como os outros se sentem. Teve várias vidas a ensinar em

vibrações mais fortes e elevadas e perdeu o contacto com a dor. Sentiu que era necessário sentir a dor e compreender as pessoas para que possa ajudar de forma construtiva no futuro. Não é necessário que experimente mais dor nem na profundidade que assumiu. Já aprendeu as lições da dor e agora, ao amar sem tentar salvar nem sentir culpa se não for correspondido, irá ultrapassar a necessidade da dor.

Gostaria que olhasses para a frente e me dissesses sobre uma vida futura de Robert e o que ele pode utilizar dessa vida hoje (uma vez que o tempo é uma ilusão)?

O ser Robert gostaria de tocar piano, mas tem-se sentido frustrado com essa busca. Tem estado a aprender através de métodos tradicionais, com uma abordagem passo a passo. Isso está errado para ele, porque numa vida futura, como vocês lhe chamam, será um grande pianista. Vejo-o em São Francisco do vosso futuro, depois da reconstrução da cidade.

Reconstrução da cidade?

Sim. Um movimento terrestre devastador destruiu grande parte da área e Robert perdeu tudo, exceto o seu grande dom musical. Ele... ele... teve alguma lesão na mão direita, mas isso não o impede de tocar. É muito procurado com a forma eletrónica da sua música.

Como pode Robert utilizar esse talento agora?

Rompendo com os métodos tradicionais de aprendizagem. Meditando antes de se sentar ao teclado e atraindo a energia futura para si. Grande parte da sua aprendizagem pode ser intuitiva em vez de "pelos livros". Ele tem melhor ouvido do que imagina. Pode compor agora — e tocar bem.

[Robert saiu do transe a sorrir com a ideia de compor. "Mal consigo tocar 'Mary Had a Little Lamb', quanto mais compor." Perguntei a Robert se tinha alguma ideia da data dessa vida futura e, sem pensar, respondeu 2085. Seis meses depois, Robert tinha concluído o material que normalmente faz parte de um curso de

três anos. Incorporou a abordagem intuitiva com os métodos tradicionais passo a passo. Ficou mais do que satisfeito com o avanço.]

Entidade-Alma, podes dizer-me quantas vidas viveu a pessoa através da qual falas?
Cento e setenta e uma.

Até onde remontam essas vidas?
Antes de qualquer conceito de tempo como o conhecem poder ser percecionado.

E quanto às localizações das primeiras encarnações?
Ocorreram em mundos que vocês não conhecem. Um desses locais fica a milhares de anos-luz da Terra. Um planeta muito maior, algo como o vosso Júpiter. Ela sempre trouxe consigo alguma parte dessa memória da primeira vida, o que a fez sentir-se diferente dos outros que nunca experienciaram uma realidade física diferente.

E muitas das suas vidas também ocorreram na Terra?
Sim. Muitas, em todas as civilizações e em todos os tempos. Foi quase tudo: professora, criada, cientista, pastor. Foi pai, filho, mãe, filha.

E no que é que está mais a trabalhar desta vez?
Está a tentar ganhar mais controlo sobre os pensamentos. Tem tendência para permitir que os pensamentos e sentimentos dos outros entrem nela e influenciem-na. Assumir o controlo dos seus pensamentos e sentimentos é o mais importante que pode fazer. Tem estado demasiado aberta porque experienciou muito do que vê e sente à sua volta.

Deve preocupar-se mais com o seu próprio equilíbrio e ser menos passiva em relação aos outros. O que é certo para eles não é certo para ela. Parece pensar que tem controlo neste momento. Está enganada. Está a tentar convencer-se de que tem essa força agora, mas está a exagerar a realidade. Há dois números que estão a surgir e são a chave aqui: dois dois. Em dois anos e dois meses,

segundo a vossa medida de tempo, terá alcançado um maior controlo sobre os seus pensamentos e sentimentos e será capaz de funcionar mais plenamente em todas as áreas da sua vida. TODAS AS PARTES DA SUA VIDA IRÃO MUDAR. Deve trabalhar diligentemente agora para que essa probabilidade se concretize, pois será um período muito gratificante.

[Esta cliente, dois anos e seis meses depois, estava num novo emprego que duplicava o seu salário. Estava noiva de um homem muito positivo e amoroso. Eliminou todas as alergias alimentares e ao pólen. A força não surgiu de um dia para o outro. Sentiu-a evoluir gradualmente ao longo do período entre a sessão e os dois anos e meio seguintes.]

Podes dizer-me, Entidade-Alma, se alguma das vidas foi particularmente importante como influência na atual?
Sim. Houve uma em particular em que a família era pobre e ela se sentia não amada, como um fardo. Foi muito difícil para ela.

A que distância no tempo estamos a falar?
A partir deste momento, foi há 230 anos.

Como está essa vida a afetar a entidade Beatrice hoje?
Ela sentiu sentimentos semelhantes na infância desta vida e isso recordou-lhe os sentimentos de não ser amada dessa vida. Esta vida ativou sentimentos mais profundos nela.

O que está a criar o sentimento de estar presa de que ela fala? E também fala do medo de envolvimento com os outros. Podes explicar isso?
O sentimento de estar presa vem de várias vidas diferentes, onde os sentimentos permanecem mas não as memórias. Numa vida foi enterrada viva e tentou sair da sepultura arranhando-a. Foi uma morte horrível, sufocante e cheia de pânico. Noutra vida morreu num incêndio, novamente sufocada pelo fumo, e numa vida no País de Gales, como mineira, o seu medo de explosão e do colapso da mina concretizou-se e morreu lá também.

Teve muitas vidas em que as pessoas a sufocaram com ciúmes e excesso de proteção. Numa vida era inválida; o pai protegia-a de forma paternalista (é a mãe nesta vida). Em muitos casos perdeu pessoas muito próximas. Esta vida não é exceção a esse padrão que ela pensa que precisa de manter. Tem medo de perdê-las, por isso afasta-as. Ainda não aprendeu a amar de forma livre. Ou possui ou rejeita, tal como foi possuída ou rejeitada. Deve quebrar estes padrões antigos e repetitivos, levando a consciência entre vidas para essas experiências.

A mãe partilhou outras vidas com ela?

Sim. A mãe foi sua filha e também sua amiga noutras vidas.

E o pai?

O pai foi seu professor e um parente distante.

Há algo mais que gostarias de acrescentar, Entidade?

Beatrice sabe como avançar. A ajuda está disponível para ela se apenas permitir que flua. Está disponível para todos. Tudo o que precisam é reconhecer que existe e que quer ajudar.

17.
Por Conta Própria

"Nada pode trazer-te paz senão tu próprio."

Ralph Waldo Emerson, *Essays, First Series*, "Self-Reliance"

Apesar dos avisos que abundam sobre os perigos de trabalhar sozinho com hipnose, é completamente seguro se certos critérios forem cumpridos. A auto-hipnose é um estado meditativo e, tal como a meditação, condições adequadas produzem os melhores resultados.

Se as condições forem corretas e as precauções forem seguidas, trabalhar sozinho ou com amigos próximos pode revelar perceções sobre o passado, nesta vida e noutras, e abrir canais para o Eu Superior. Por vezes, essas perceções são tão

significativas como as obtidas inicialmente com um terapeuta profissional.

A exploração em profundidade geralmente requer orientação profissional, tal como qualquer atividade detalhada ou complexa: qualquer pessoa pode mudar uma lâmpada, mas normalmente é preciso um eletricista para refazer a instalação elétrica de uma casa! A hipnose, tal como a eletricidade, é um fluxo de energia e requer muitas das mesmas precauções e preparações para garantir a segurança, quer se trabalhe sozinho quer com amigos.

TRABALHAR SOZINHO

Se és o tipo de pessoa que consegue mais sozinho do que com outros, então podes beneficiar ao trabalhar sozinho com auto-hipnose regressiva. Estabelecer uma base sólida de experiência em auto-hipnose meditativa pode facilitar o trabalho com outros mais tarde. De facto, existem algumas vantagens em trabalhar sozinho:

1. Podes concentrar as tuas energias sem a distração de outras energias à tua volta.
2. Podes estabelecer as tuas próprias regras sem necessidade de aprovação do grupo.
3. Não existem tentativas conscientes ou inconscientes de obter reconhecimento dos outros, nem a autoconsciência interfere.
4. Podes falar para um gravador sem distrair ninguém.
5. Podes ajustar o tempo da experiência de acordo com o grau de sucesso que estás a ter.

As desvantagens de trabalhar sozinho são semelhantes às de fazer qualquer coisa sozinho. Numa atividade solitária perde-se muitos dos benefícios da partilha com outros que seguem o mesmo caminho. Devem ser consideradas as seguintes desvantagens:

1. Não há sugestões úteis de outras pessoas.
2. Perdes as experiências dos outros, que muitas vezes são importantes ferramentas de aprendizagem.
3. A motivação para o sucesso — e, mais importante, para a consistência — é geralmente menor.
4. Não existem múltiplas interpretações da experiência.

EXPERIMENTAR COM AMIGOS

Ao decidir trabalhar com outros para compreender o eu multidimensional, o conceito de "amigo" é fundamental. O teu nível de conforto e sensação de segurança são essenciais para o sucesso num contexto de grupo, mesmo que seja apenas com uma outra pessoa. Tens de conhecer realmente a pessoa ou pessoas com quem queres partilhar partes complexas e por vezes confusas do Eu.

Deves ser capaz de fechar os olhos e deixar o mundo passar sem qualquer ansiedade por estares vulnerável a ameaças externas. Nada cria ansiedade e frustração mais rapidamente em explorações pessoais do que estar com pessoas em quem não se pode confiar devido às suas inseguranças.

Que características deves procurar em potenciais participantes?
Sinceridade, sensibilidade, paciência, compreensão, apoio e genuína preocupação são fundamentais. Embora cada pessoa no grupo explore individualmente, o grupo como um todo trabalha a níveis mais elevados em direção a objetivos estabelecidos. Lembra-te de que mesmo um grupo que se reúne uma vez por mês é uma relação complexa em muitos níveis, pelo que é importante estar consciente dos potenciais positivos e negativos antes de assumir esse compromisso.

Claro que um grupo pode dissolver-se após apenas uma reunião, mas porquê arriscar experiências desagradáveis ou perda de tempo quando a intuição pode prevenir desilusões?

Se considerarmos um grupo como tendo entre duas a dez pessoas, encontrar o número ideal torna-se uma questão individual. Podes descobrir que trabalhar apenas com uma pessoa produz melhores resultados do que com três ou cinco. Mais uma vez, o mais importante é a personalidade das pessoas, sendo o número secundário.

Os grupos mais bem-sucedidos, tal como os indivíduos mais bem-sucedidos, experienciam um florescimento de consciência quando se dedicam regularmente a estados alterados de perceção. As reuniões podem ser semanais, quinzenais, mensais — existem muitas possibilidades.

O importante é que cada participante saiba quando e onde ocorrerá a experiência, permitindo preparação a todos os níveis do ser. Esta preparação ocorre automaticamente, não de forma consciente. Isto não significa que encontros espontâneos não possam ser úteis, mas são a exceção.

Podes começar sozinho, depois trabalhar com uma pessoa e, gradualmente, expandir o grupo até atingir o número ideal. Podes chamar-lhe grupo de meditação, grupo de exploração psíquica ou associação de investigação de vidas passadas — as possibilidades são muitas. Lembra-te de que alguém tem de iniciar o grupo, e se ninguém estiver disposto, poderás ter de assumir essa responsabilidade.

Grupos entre duas e dez pessoas funcionam melhor. Mais de dez requer um líder forte que normalmente mantém esse papel durante a existência do grupo. Com o tempo, esse líder poderá querer passar a responsabilidade a outro. Se mais de dez pessoas quiserem participar, é preferível formar vários grupos pequenos, para que a intimidade permita a partilha de responsabilidades entre todos.

Linhas de Orientação para o Sucesso

Quer estejas a trabalhar sozinho ou com outros, as seguintes linhas de orientação garantirão experiências seguras e recompensadoras:

1. Nunca inicies uma autoexploração se estiveres a sentir **medo**; não importa se este medo é da própria experiência ou de outros. Deves conhecer as pessoas e saber o que podes encontrar em estados alterados antes de começares.
2. Não trabalhes o passado se as emoções do presente forem fortes. Haverá demasiada coloração das situações passadas e poderão resultar distorções da verdade.
3. Não trabalhes num ambiente desconhecido; explora o passado a partir de um lugar que conheças e em que confies. As energias diferem de lugar para lugar.
4. Não uses drogas para induzir a recordação de vidas passadas. Não só as reações às drogas podem ser inesperadas e difíceis de lidar, como o material procurado pode ser grandemente distorcido. Algumas drogas intensificam a sensibilidade a traumas emocionais — passados, presentes e futuros.

Sugestões para experiências por conta própria:

1. Tenta entrar num estado alterado **sem expetativas**. Mais importante ainda, não leves quaisquer expetativas para a experiência, uma vez que as expetativas são um produto da mente consciente e todos os pensamentos conscientes bloqueiam estados alterados de consciência.
2. Esteja disposto a **aceitar informação** em qualquer forma que ela te chegue. Para algumas pessoas, as imagens são o veículo de comunicação; para outras, formas de pensamento, símbolos ou palavras parecem pintar o

quadro. Sê aberto a qualquer forma de comunicação com o passado, o futuro ou o *Eu Superior*.

3. A posição do corpo deve parecer-te correta, mas não assumas uma posição de dormir; nunca uses a cama, por exemplo, como local para meditação ou hipnose, pois é um mecanismo de gatilho para o sono e diferentes células cerebrais são estimuladas e relaxadas.

4. Elimina todas as distrações presentes e potenciais, como o telefone e a campainha. Tais interrupções podem ser mais do que irritantes; podem ser assustadoras!

5. Estabelece uma direção antes de começar. Se desejas conhecer uma ligação de vida passada com alguém, por exemplo, segura uma fotografia da pessoa na mão ou na mente e, à medida que fazes a tua própria regressão ou és guiado no grupo, permite que a ligação se torne clara. O segredo aqui é pensar *com*, e não *sobre*, a pessoa.

6. Cria formas de aliviar o stresse emocional do passado. Ao dizeres a ti próprio que levantar ligeiramente um dedo alivia as pressões emocionais, estabelecerás uma resposta condicionada que será eficaz não só em estados alterados, mas também em estados de stresse quotidianos, no estado desperto.

7. Vê a experiência como uma situação de aprendizagem, não como um momento em que estás a colocar as tuas capacidades à prova. Lembra-te de que a hipnose, seja guiada ou sozinho, é um talento inatamente fácil para alguns e difícil para outros, mas pode ser aprendida por todos.

8. Diverte-te, não importa quão importante a experiência possa ser para ti. Não te prepares para o desapontamento ou frustração. Mantém a leveza.

9. Olha para trás com a intenção de encontrar a chave para talentos ocultos, relacionamentos positivos e conhecimento geral sobre o eu que te ajudará a viver mais plenamente no tempo presente. Deixa o "material pesado" para consultas profissionais.

10. Sê paciente. Resultados positivos muitas vezes requerem muitas sessões de prática, especialmente se não fores um meditador regular.

11. Experimenta vários tipos de sons de fundo e música. Podes descobrir que um som em particular servirá de gatilho fácil e rápido para um estado alterado. Algumas pessoas dão-se bem com gravações de uma nota única tocada num instrumento de sopro.

12. Não deixes que ninguém te pressione para obter resultados pré-determinados ou, devido a sucessos anteriores, espere uma *performance* tua. Não te metas a encontrar pessoas ou animais desaparecidos, joias ou jaguares, a menos que tenhas provas dadas e possas aguentar o stresse de cometer erros entre os sucessos.

13. Não deixes que ninguém te desencoraje da tua busca. Muitas pessoas, com intenções boas ou menos boas, podem tentar frustrar os teus esforços porque simplesmente não compreendem.

14. Não trabalhes em estados alterados se estiveres com fome excessiva ou demasiado cheio, sonolento ou excitado. Estimulantes como café, colas e alguns chás podem interferir com o processo de descoberta que depende da quantidade certa de relaxamento.

15. Tem vários tipos de equipamento de gravação disponíveis para que, durante ou após uma sessão, possas facilmente ligar um gravador ou pegar num lápis e tomar notas sobre a tua experiência. Por vezes, as memórias destas

experiências desaparecem rapidamente com o regresso da consciência desperta.

16. Se decidires investigar algo que experienciaste, relê o Capítulo 12, "Para Além da Sombra de uma Dúvida", e não fiques desapontado ou desencorajado.

Métodos de Exploração

Quer decidas trabalhar sozinho ou num pequeno grupo, as seguintes atividades sugeridas deverão ser úteis como ponto de partida. Não precisas de te limitar a estas. Sê flexível e criativo.

Método de Contacto Visual

Coloca os participantes frente a frente com um parceiro, com cerca de um a dois metros de distância. Baixa a luz da sala ou usa uma ou duas velas para fornecer uma iluminação suave. Os parceiros não tiram os olhos um do outro. A persistência neste foco aciona um estado alterado de consciência de olhos abertos que leva ambos ao passado. O rosto do parceiro parece mudar, assumindo diferentes características. Ocasionalmente reconhecerás o teu parceiro como alguém do teu passado.

Método de Estimulação Auditiva

Com cada participante voltado para uma parede, são reproduzidos vários sons ou tipos de música. Ruídos de motor em certas frequências podem ajudar a induzir um estado alterado. Notas únicas tocadas por instrumentos de sopro são eficazes, tal como música suave de meditação.

Método de Estimulação Visual

Grupos ao ar livre podem focar-se numa estrela específica ou num ponto fixo numa árvore. Olhar para águas paradas ou para a repetição das ondas do mar também resulta. No interior, podem usar-se discos rotativos, padrões tridimensionais fixos ou uma **luz azul** (que tem efeito nos padrões de energia elétrica do cérebro).

A consideração importante é a consistência do som ou da imagem.

Método da Fotografia

Uma fotografia de retrato circula no grupo e cada pessoa sente intuitivamente alguma resposta à pessoa na imagem. Partilha estas impressões, por mais vagas que pareçam.

Método do Espelho

Com luz de baixa intensidade, cada pessoa segura um espelho à sua frente e foca-se na imagem refletida. Começarão a ocorrer mudanças nas características físicas que estimularão a recordação da vida do rosto visto no espelho.

Psicometria

Tocar em algo que pertenceu e foi valorizado por outra pessoa pode, por vezes, desencadear estados alterados relacionados com o objeto, o dono ou o próprio. Não se usam os olhos — apenas as sensações criadas pelo toque.

Método do Ponto de Referência Histórico

Um líder de grupo menciona um país e/ou um ano, dando a todos cinco a dez minutos para sentirem qualquer ligação. Depois, menciona-se outro período, e assim sucessivamente.

Método de Dramatização (*Role Playing*)

Alguém no grupo assume um papel e cada pessoa adota uma personalidade que se ajuste a esse papel. Ao estar numa condição de empatia psíquica com o líder, pode surgir muita compreensão de eus passados.

Método de Inspiração por Histórias

A inspiração pode emergir de uma história histórica construída extemporaneamente por um membro do grupo. Aqueles que ouvem, num estado ligeiramente alterado, tentam visualizar o melhor que podem, permitindo-se ser desencadeados por uma consciência pessoal do passado.

Método de Gatilho por Experiências Antigas

Cada participante conta brevemente uma experiência pessoal real desta vida e pergunta ao grupo: "Do que é que isto vos faz lembrar no vosso próprio passado?". Sem pensar na resposta, cada pessoa escreve uma resposta automática conforme o que lhe vier à mente.

Método de Leitura Focada

Cada membro do grupo faz um comentário intuitivo sobre o passado de outro membro. O que quer que venha à mente é verbalizado. Muitas vezes surgem precisões surpreendentes ou vários membros têm exatamente o mesmo comentário.

Método de Indução Direta

Uma pessoa atua como indutor. Deve ter uma voz suave e um ritmo relaxado. O seguinte texto deve ser lido lentamente:

"Ao olhares para o centro da tua testa, sentirás que os teus olhos desejam fechar-se. As pálpebras sentem-se cada vez mais pesadas... permite que os teus olhos fiquem tão confortáveis quanto o teu corpo se está a tornar com cada respiração. [Pausa longa: 1-2 minutos]. Deixa os olhos fechados... Relaxa todo o corpo... Estás a ir cada vez mais fundo no relaxamento. [Esperar três minutos].

Vou contar agora e cada número ajudar-te-á a afastar-te da consciência para um estado alterado de perceção. Um... dois... No dez, estarás profunda e confortavelmente relaxado... três... quatro... cinco... seis... sete... oito... Ao levantares qualquer um dos teus dedos a qualquer momento, libertarás qualquer stresse ou energias emocionais que te perturbem... nove... dez.

Agora estás profunda e confortavelmente relaxado. No número 15, passarás por um túnel para uma cena do passado. Estarás em contacto com uma experiência significativa e positiva. Onze... doze... treze... catorze... quinze. Estás agora em contacto com o teu *Eu Superior* ou com uma cena reveladora do passado.

Podes mover-te para trás ou para a frente no tempo conforme desejares.

Quando me ouvires contar de 15 até zero, regressarás à realidade consciente da sala. Quinze... catorze... treze... doze... onze... dez... nove... oito... sete... seis... cinco... quatro... No zero, abrirás os olhos sentindo-te bem, focado e refrescado, lembrando-te de tudo com clareza. Três... dois... um... zero. Podes abrir os olhos."

Após a experiência, os membros podem registar as suas impressões. É vital que os membros do grupo se apoiem mutuamente e evitem qualquer competição ou fricção.

A autoconsciência pode interferir no processo quase tanto quanto o medo, pelo que nada no grupo deve condescender com a autoconsciência ou a ansiedade. Quaisquer sentimentos de fricção entre os membros, ou competição expressa em tentativas de controlar ou construir autoimagens, estão totalmente fora de lugar.

Uma experiência de grupo bem-sucedida é aquela em que cada membro ajuda todos os outros a compreenderem-se melhor. O resultado final é que cada pessoa passa a ter uma compreensão mais clara de si mesma como um ser multidimensional, com talentos intuitivos nunca antes explorados e utilizados de uma forma tão construtiva.

18.
Toda a Gente Quer Saber

O tempo dissipa para o éter brilhante a solidez angular dos factos. Ralph Emerson, *Essays: First Series*, "History"

Atualmente, existe muita curiosidade no mundo sobre os aspetos não físicos da realidade. Muitas perguntas são feitas repetidamente à medida que as pessoas começam a explorar os

limites desta nova fronteira. Este capítulo responde a uma seleção das perguntas que surgem com mais frequência.

1. A hipnose é perigosa? A hipnose é uma ferramenta e, como qualquer ferramenta, pode ser mal utilizada — mas, por si só, não é perigosa. Profissionais de saúde e praticantes leigos formados estão a descobrir que os benefícios terapêuticos da hipnose são maiores do que qualquer pessoa alguma vez suspeitou. As formas mais subtis de hipnose — como as utilizadas por publicitários, por líderes religiosos inescrupulosos ou por pais negativos — são perigosas. Quando o sujeito está consciente do processo hipnótico, ele ou ela está no controlo.

2. O que são fantasmas? Provavelmente, a maioria dos fantasmas é produto de imaginações hiperativas ou manifestações parciais de fantasias de medo. No entanto, alguns fantasmas são "reais" no sentido em que uma energia inquieta ainda deseja ter forma física e não está disposta a renunciar ao seu apego à realidade física. Geralmente, estes seres inquietos são inofensivos, mas podem estar zangados e confusos. Ambos os tipos procuram canais para a materialização, sendo os melhores os adolescentes na puberdade e outros indivíduos emocionais.

Poderíamos chamar-lhes "fantasmas velhos" porque andam por cá há muito tempo. Um fantasma novo, por comparação, é a energia focada de uma pessoa que acabou de morrer e deseja estar com os entes queridos para os confortar e tranquilizar. Um terceiro tipo de fantasma é produto de uma experiência fora do corpo. As pessoas que experienciam este fenómeno podem materializar-se parcialmente num ambiente desejado, criando assim uma imagem semelhante a um fantasma.

3. O que é a PES, e existe alguma verdade nela? A PES, ou perceção extrassensorial, é a consciência sem o auxílio dos sentidos físicos. É um sentir a partir de uma perspetiva diferente, um saber intuitivo. Algumas das variedades de PES são a

psicometria (tocar em algo e saber a sua história ou a história do seu dono); a radiestesia (encontrar água ou minerais com um ramo ou outra ferramenta natural semelhante); a telepatia (leitura da mente); e a clarividência (ver o futuro).

É importante perceber que a PES é natural para todos, e não apenas para alguns selecionados; no entanto, a maioria das pessoas ignora-a ou rejeita-a como algo não natural. Apesar disso, todos usamos a PES diariamente. É a ferramenta mais válida que possuímos para uma avaliação precisa da realidade. Carl Jung disse sobre uma forma de PES, a telepatia: "Qualquer pessoa que tenha o mínimo conhecimento de material parapsicológico que já existe e que foi minuciosamente verificado saberá que os chamados fenómenos telepáticos são factos inegáveis".

4. Como aconselha a pessoa que acredita que o Mal é real no universo? Para a pessoa que insiste que o Mal é uma força real que se opõe ao Bem, um produto do Universo, qualquer discussão sobre controlo e responsabilidade pessoal, regressões a vidas passadas e trabalho com o *Eu Superior* são frequentemente muito produtivos, embora a descrença interfira. Olhando para o Mal de forma realista, vemos que ele é um produto do eu-ego inseguro. Assim, vemos que a insegurança produz medo, que produz ódio, que é o Mal que confrontamos todos os dias. O universo não poderia produzir o Mal. Não faria sentido no esquema da criação, que é um processo sem fim.

5. Consigo compreender o valor de explorar vidas passadas, mas que bem advém de olhar para vidas futuras, uma vez que elas vão acontecer de qualquer maneira? Saber o que nos espera ajuda-nos a ajustar a nossa direção. Uma vez que não existem absolutos relativos a eventos futuros, mas apenas níveis de probabilidades, o melhor que podemos fazer é sintonizar-nos com o nível mais forte de probabilidade. Saber ajuda-nos a crescer da forma mais rápida e direta ou a fazer ajustamentos para criar uma probabilidade futura diferente.

Quando consideramos que o tempo é uma ilusão, podemos ver que a progressão (explorar o futuro) é tão valiosa quanto a regressão (explorar o passado). Por mais difícil que seja acreditar, os nossos eus futuros afetam-nos tanto agora como os nossos eus passados. Existe uma relação na qual uma parte num quadro temporal afeta todas as outras partes em todos os outros quadros temporais. O *Eu Superior* de um cliente afirmou-o desta forma:

A crença é a chave. Quando os seres acreditam dentro de si mesmos em certas verdades da realidade, afetam a frequência vibracional simultânea das suas outras personalidades existentes noutros tempos, no que diz respeito ao vosso conceito de tempo. Se um ser numa realidade acredita num conceito, mesmo que outra personalidade noutra realidade acredite no oposto completo, cada crença afetaria a outra até que uma crença ou outra vencesse a entidade para o seu lado; todos os outros aspetos desta entidade (eus passados e futuros) começam a sujeitar-se à crença correta imediatamente. Podes influenciar os teus aspetos de personalidade passados e futuros ao saberes a verdade agora, e todos são afetados agora.

6. Algum outro ser alguma vez aparece numa sessão? Por vezes, uma pessoa que é sensível a energias de outros seres canalizará observações desses seres. Existe geralmente alguma mudança de voz e modificação dos padrões de fala. Normalmente, o ser identificar-se-á e indicará a sua razão para estar presente. Pode obter-se uma perspetiva valiosa quando isto acontece. Num caso, uma cliente foi avisada para não tomar um determinado medicamento que o seu médico lhe tinha receitado algumas horas antes, devido à probabilidade de uma reação alérgica grave.

Como ela nunca tinha tido problemas de alergia no passado, decidiu tomar o medicamento na mesma, mas apenas metade da dose receitada. (Ela sentia-se demasiado embaraçada para contar ao médico sobre o conhecimento que tinha obtido.) Algumas

horas depois de tomar o medicamento, foi levada à pressa para o hospital com inchaço e problemas respiratórios. Se tivesse tomado a dose total, poderia ter morrido.

Noutro caso, um vendedor tinha perdido um conjunto de papéis importantes. Ele pensava que tinham sido roubados até que um ser, identificando-se como "a energia que te conhecia quando eras criança", lhe disse para procurar atrás do frigorífico. Ele lembrou-se de ter colocado os papéis numa prateleira ao lado do frigorífico e encontrou os papéis sem dificuldade.

7. Qual é a melhor forma de meditar ou usar a auto-hipnose? Segue estes passos simples:

1. Elimina as distrações físicas e garante uma segurança ininterrupta.
2. Torna o corpo confortável.
3. Limpa a mente de pensamentos (imagina que estás a sair da corrente de pensamentos para uma margem quente e seca que está saturada de luz solar).
4. Torna-te recetivo, ouvindo com o ouvido da mente, vendo com o olho da mente.

O *Eu Superior* de um cliente disse o seguinte:

A meditação não precisa de ser tão ritualizada como a maioria dos seres pensa, mas deve haver consistência na prática. O método real de meditação evoluiria de dentro do eu interior de cada ser. A técnica não é o aspeto mais importante. Várias posições podem ser usadas, pois os seres têm as suas posições favoritas para cada ação. O que é mais importante do que a posição do corpo é a posição da mente. Deves seguir essa melhor posição da mente e deixar que cada pequeno pensamento que surja dentro dessa atitude ou posição de mente seja focado. Isto estimula a ligação intuitiva com outras dimensões da realidade não física e fornece uma perspetiva clara sobre assuntos de

preocupação. Por outras palavras, não leves pensamentos contigo para a meditação, mas limpa a lousa da mente e permite que as formas de pensamento cresçam depois de teres silenciado a mente quotidiana. Distrações de qualquer fonte, sejam pensamentos ou sons externos, podem diminuir a eficácia do processo. Com toda a certeza, Querido, a posição da mente é a chave.

8. Há uns anos, o meu gato, Mittens, morreu e vários meses depois o gato do meu vizinho teve gatinhos. Escolhi um da ninhada e descobri que este gatinho era como o Mittens em todos os aspetos, mesmo nas pequenas coisas... estou convencida de que o Mittens regressou para mim. Isto é possível? Devido ao curto espaço de tempo entre a morte do Mittens e o nascimento do novo gato, houve pouco tempo para te esqueceres do Mittens. Carregaste uma forte energia do Mittens contigo, o que, de facto, manteve o Mittens muito "vivo". A própria casa continha a energia do teu primeiro gato, também. Tanto da aprendizagem e motivação está relacionado com energias presentes num ambiente que o novo gato poderia ter compreendido, a algum nível, as tuas necessidades e expetativas. Inquestionavelmente, os animais satisfazem as nossas necessidades.

Existe, claro, a possibilidade, também, de que muito da energia da Alma do Mittens se tenha investido imediatamente no novo gatinho para estar contigo e tu reconheceste-o intuitivamente. Sinto que os animais entram num poço de almas da sua espécie após a morte, onde o foco individual é gradualmente perdido e assimilado pela Alma Coletiva. O Mittens, ou uma boa parte do Mittens, pode ter regressado antes de uma assimilação completa da identidade individual. Podemos pensar na Alma de um animal como uma gota de chuva que regressa à nuvem e é absorvida por toda a nuvem, parte da qual

cai novamente como uma nova gota de chuva com algo da gota original na nova.

9. Como explica o Dia do Juízo Bíblico? Todos os dias são o Dia do Juízo para cada um de nós, uma vez que a lei do carma está sempre a operar. Pensar de outra forma seria assumir que o carma está guardado algures num sistema de contabilidade maciço e que depois, num momento específico, a dívida é paga. Cada pessoa possui a luz de Cristo, o génio de Buda, a perspetiva de Maomé, a grandeza de cada ser dentro e fora da encarnação. A Segunda Vinda, tal como o Dia do Juízo, ocorre no dia em que reconhecemos a nossa herança divina e a utilizamos para o bem. Um cliente, falando como o seu *Eu Superior*, afirmou-o desta forma:

Com cada pensamento que pensas, com cada fôlego que respiras, com cada passo que dão, sentas-te em julgamento sobre ti próprio e, sem os benefícios de um júri, decides se estás em sintonia com o universo ou fora de sintonia. Sabes pelos teus sentimentos em cada momento que respiras onde te encontras, e ou ignoras os sentimentos ou fazes alguns ajustamentos. Não há decisão final, pois as consequências seriam demasiado grandes.

10. Parece ser anti-religioso em algumas das suas visões. A minha filosofia, que não é única de forma alguma, tenta explicar, não minar. Lembra-te de que a substância deste livro evoluiu ao longo de anos de trabalho com muitas, muitas pessoas de diversas origens religiosas. Elas representaram virtualmente todas as filosofias religiosas e pessoais conhecidas. No entanto, existe uma consistência previsível nas suas respostas hipnóticas aos temas apresentados neste livro.

11. Fala-se muito ultimamente sobre bebés de proveta e clonagem. Como é que estes novos métodos afetam a ideia de Almas únicas? Olhando para a questão de uma perspetiva mais

elevada do que a emocional, pode-se ver que o universo não diferencia entre um útero e um tubo de ensaio ou uma incubadora. Todos são locais de crescimento onde os nutrientes são fornecidos para que um novo veículo-Alma seja produzido.

Uma certa Alma pode estar à procura do desafio de um corpo com este ambiente de desenvolvimento precoce. Não estamos a lidar com uma questão de moralidade, no que diz respeito ao universo, mas com uma questão de segurança e viabilidade para as pessoas envolvidas. Uma questão maior para o novo bebé surge após o nascimento, quando a Alma fica totalmente focada no novo corpo e a necessidade de amor e atenção é irrealisticamente forte.

Bebés de incubadora são propensos a sentirem-se não amados e ignorados, criando grandes ansiedades nos anos adultos. O ambiente artificial desencadeia velhas rejeições de vidas passadas. O amor deve ser dado em abundância, quer a criança cresça num útero ou numa caixa de vidro.

12. Vários médiuns falaram-me sobre as minhas próprias vidas passadas. Podem estas ser precisas ou é um embuste?
Depende certamente da sinceridade e sensibilidade da pessoa a quem recorreste para obter informações. Experiências informais que realizei validaram as impressões de vidas passadas de vários médiuns na área de São Francisco. Para evitar qualquer influência na regressão, a regressão ocorre antes da leitura da vida passada.

Sem dar quaisquer pistas ao leitor de vidas passadas, o cliente deve estar num espaço o mais neutro possível, tentando não pensar na experiência de regressão. Em inúmeros casos, incluindo uma experiência minha, o leitor descreveu com precisão a vida ou vidas passadas. A experiência mais impressionante até à data foi o caso da jovem dona de casa que experienciou oito vidas passadas em hipnose e depois lhe foram contadas seis delas por um médium notável.

13. Parece colocar grande ênfase nas vidas passadas como o local onde os traumas ocorreram pela primeira vez; no entanto, consigo lembrar-me de quase me afogar em criança e tenho medo de água agora. Certamente que muitos problemas vêm da infância.

Todos os traumas são aprendidos, por isso têm de começar algures com algum incidente. Tu viveste um incidente assustador com a água que criou o que poderá ser uma memória de medo a longo prazo. É importante que isso seja resolvido antes de terminares esta vida, ou certamente levá-lo-ás para as tuas próximas vidas, criando problemas em cada uma delas. A maioria de nós vive momentos assustadores na água em criança e, no entanto, não tem medo da água enquanto adulto. Parece provável que o medo da água se torne um problema sério apenas para aqueles que se afogaram numa vida passada. As regressões confirmaram isto. Medos debilitantes baseiam-se geralmente em mais do que apenas "quase acidentes" nesta vida.

14. Acha que existe alguma validade na ideia de que as pessoas em instituições mentais estão apenas a lutar com vidas passadas e futuras? Como todas as generalizações, isto está parcialmente certo e parcialmente errado. Certamente, muitas personalidades múltiplas (como a Eve em *As Três Faces de Eva*) e inúmeros indivíduos institucionalizados são incapazes de controlar a intrusão de eus passados e futuros, mas existem muitos fenómenos imperfeitamente definidos a ocorrer com pessoas que são incapazes de descrever o seu problema.

A maioria das pessoas institucionalizadas é resistente à regressão hipnótica, por isso não há forma de ter a certeza se o passado está a intrujar-se ou se está a ser criada uma fantasia. O tempo parece ser irrelevante para a personalidade múltipla, com o ontem a sobrepor-se ao hoje e ao amanhã. As imagens também se sobrepõem e parecem impedir qualquer privacidade pessoal; a

pessoa sente-se como se fosse um recetor para várias estações a transmitirem simultaneamente.

O Dr. Jan Erenwald, psiquiatra de renome mundial e autor, considera que algumas formas de doença mental representam um enfraquecimento das válvulas de controlo do cérebro, de modo que o indivíduo é sobrecarregado com informação psíquica. Carl Jung adotou uma visão ligeiramente diferente quando afirmou que as neuroses representam uma alienação dos instintos — facetas da consciência que se separam de aspetos instintivos da psique.

15. Disse que o universo manifesta tudo literalmente. O que quer dizer exatamente com isso? As nossas emoções, não importa quais sejam, carregam mensagens fortes para o sistema de energia abrangente que chamamos de universo. O universo não julga o que é bom ou mau para nós. Interpreta todos os sinais emocionais como necessidades, por isso responde a todos os sinais com igual intensidade. Se pensarmos e sentirmos ódio, o universo produz algo para nós odiarmos. Se sentirmos medo regularmente, a mensagem para o universo é clara: manifesta algo para eu temer e continua a produzi-lo até eu estar satisfeito.

Claro que não queremos conscientemente aspetos negativos nas nossas vidas, mas persistimos em enviar sinais emocionais negativos que só podem ser interpretados de uma forma. Igualmente fortes e óbvios são os sinais de amor e as vibrações de alegria; tal como os negativos, também produzimos estes. São-nos dadas pessoas e coisas para amar e desfrutar.

As nossas palavras são frequentemente indicadores claros do tipo de sinais emocionais que estamos a transmitir ao universo. Um bom exemplo veio recentemente de um cliente que aprendeu este conceito da forma mais difícil:

Esta coisa bateu-me mesmo à porta quando parti o nariz; estava a sangrar; a minha cara era uma zona de desastre. Roubaram-me a carteira. Eu tinha acabado de começar um novo

emprego e estava realmente a colocar muita energia nele. Continuava a dizer e a pensar que não queria ser incomodado com o Natal. Lembro-me de dizer a muitas pessoas: "Não quero encarar [face it] o Natal este ano". Bem, não tive de o encarar — literalmente. A minha cara [face] estava um caos. Os meus olhos estavam tão inchados que mal conseguia ver. O universo levou-me à letra, mas estou contente por ter aprendido cedo, porque caso contrário poderia ter ficado mais lixado depois disso. Foi uma lição dura de aprender, mas agora vigio o que digo e sinto, porque não quero que algumas coisas aconteçam tal como as digo. São apenas figuras de estilo.

16. Em vários casos, indica que a pessoa que veio para aconselhamento ficou livre do problema após uma sessão. Isso parece-me demasiado fabricado. Por mais fabricado que possa parecer, é verdade que algumas pessoas resolvem os seus problemas numa única sessão. Reexperimentar os eventos do passado apenas uma vez pode aliviar bloqueios à vida. No entanto, a maioria das pessoas precisa de uma série de sessões para o conseguir.

17. A sua visão da morte parece fria e insensível. Parece vê-la em termos de máquinas a serem destruídas, em vez de pessoas a morrer. Eu chamaria a essa visão realista em vez de insensível. Tornámo-nos tão habituados a um padrão ritualizado de sentimentos sobre a morte que a maioria de nós não sabe o que sente realmente sobre o assunto até dar um passo atrás e olhar de forma objetiva. Para chegar à verdade, devemos ser sempre suficientemente desapegados para ver com clareza. Frequentemente deixamos que as nossas emoções e as respostas dos outros ditem o que sentimos, ou o que é certo e aceitável.

Certamente sentimos tristeza quando um ente querido passa para o outro lado, mas a tristeza pela perda da presença física

precisa então de ser substituída pelo conhecimento do contacto contínuo e do crescimento mútuo em dois níveis diferentes de perceção. Retirar o emocionalismo da morte deixa-nos com um quadro muito diferente daquele que nos pode ter sido ensinado em criança.

18. Algumas pessoas acreditam que os humanos podem regressar como animais ou — pior ainda — insetos, se fizermos algo errado nesta vida. Isso é possível? Não mais do que é possível um limoeiro produzir melancias. Animais e humanos, tal como limões e melancias, pertencem à mesma classificação, mas cada um tem padrões vibracionais distintos. Esta diferença nos padrões de energia impede o cruzamento. Os humanos regressam sempre como humanos, ponto final.

19. Como explica o aumento da população mundial se as mesmas almas estão a sair e a entrar em encarnações a toda a hora? Assumimos que a população mundial está no seu auge hoje porque tem vindo a aumentar durante os últimos duzentos anos, aproximadamente. Na verdade, não fazemos ideia de qual era a população da terra há dez mil anos — ou mesmo há mil anos, quanto a isso. Poderia facilmente ter sido maior do que é hoje.

Se subscrevemos a crença na antiga civilização da Atlântida, que talvez tenha existido há milhões de anos, devemos dar algum crédito aos números populacionais que emergem de regressões a esse tempo. Inúmeros clientes mencionaram a sobrelotação, cidades a fundirem-se em cidades, medidas para controlar a população e emigração para terras distantes para aliviar as pressões das massas. Números populacionais na ordem dos milhares de milhões têm sido frequentemente citados para a Atlântida.

Nada diz que as almas estejam limitadas a existências neste planeta, também. Algumas pessoas regrediram a vidas noutros

planetas, enquanto os *Eus Superiores* fizeram questão de falar sobre todo o universo como o lar das Almas. Devemos ter em mente, também, a teoria de que as Almas reencarnam em ciclos que duram desde uma ou duas gerações até centenas de anos. Poderíamos estar agora num dos períodos de alta população, mas a caminho de um declínio.

20. Qual é o melhor indicador da pessoa que é verdadeiramente espiritual? Uma vez que a espiritualidade, a criatividade e a maturidade estão todas interligadas, é difícil comentar apenas sobre a espiritualidade. Olhemos para a questão a partir do patamar de crescimento da pessoa. A indicação mais forte do patamar de crescimento de uma pessoa seria o grau em que ela rejeita a retaliação como modo de comportamento, especialmente quando a intenção de ferir é óbvia.

Os melhores exemplos disto ocorrem nos níveis mais mundanos da interação humana todos os dias, quando alguém se atravessa à frente numa fila, por exemplo, ou um amigo ignora a tua saudação, ou esquece um aniversário, ou faz algum comentário depreciativo sobre o teu casaco novo. É o ignorar o ataque ao ego sem quaisquer pensamentos de represália que separa a pessoa avançada daquela que se move a um ritmo mais lento ou que teve menos oportunidades de crescimento terreno. A alma avançada lida criativamente com todas as situações, especialmente aquelas que provocam os outros. Há uma ação direta e assertiva sem qualquer reação.

21. Ouvi dizer que um aspeto único do seu trabalho de regressão envolve lidar diretamente com um "eu passado". Pode explicar isso? Para uma pequena percentagem de clientes, contactar o *Eu Superior* permite o acesso a eus perturbados do passado. Através do processo habitual de hipnose, o cliente é capaz de se afastar mentalmente e permitir que uma personalidade

do passado entre na situação de aconselhamento, de modo que o cliente já não está na cadeira à minha frente, mas o eu passado está lá em seu lugar.

O processo de aconselhamento é direcionado ao eu passado, e não ao ser presente que está removido do ambiente de aconselhamento. Neste estado de Nível Cinco, as características faciais mudam e, geralmente, os padrões de fala e a escolha de palavras mostram diferenças notáveis. À medida que o eu passado experiencia as suas provações e traumas num ambiente de aceitação e compreensão, o eu presente sente um alívio, uma libertação do eu passado que o distraía. Realizar tal feito é gratificante tanto para o conselheiro como para o cliente, pois é uma libertação direta e completa de porções do Eu que não estiveram dispostas a aprender num nível superior de consciência. Estas energias passadas agarraram-se tenazmente aos equívocos e às dores do plano terrestre até serem confrontadas numa situação moderna de aconselhamento e forçadas a passar para o próximo nível de experiência de crescimento.

Lidar com eus passados de forma tão direta não é assim tão surpreendente para alguns membros da comunidade científica. Harold Puthoff e Russell Targ, por exemplo, no seu excelente livro *Mind Reach: Scientists Look at Psychic Ability*, afirmam:

Embora a informação seja habitualmente observada a viajar do presente para o futuro, não devemos ficar perturbados se forem concebidas experiências que mostrem que, por vezes, a informação é transmitida na outra direção. De facto, as equações dos físicos contêm soluções descartadas que correspondem precisamente a este caso. Isto sugere modelos que podem começar a fornecer uma descrição funcional da precognição.

22. Como é que o déjà vu está ligado a vidas passadas ou futuras ou à consciência do Eu Superior? *Déjà vu*, que

significa "já visto", é o estranho sentido de conhecimento que experienciamos numa situação, de tal modo que sentimos que já sabíamos de uma parte da situação antes de ela acontecer. É como uma repetição que é familiar e, no entanto, não totalmente previsível. Quase qualquer situação pode desencadear o *déjà vu* e, quando está a acontecer, sentimos uma leveza e uma ligeira separação do que está a acontecer à nossa volta.

Através da precognição ou clarividência, parecemos ser capazes de nos "sintonizar" numa situação antes de estarmos envolvidos nela. Esquecemos as regras sobre o tempo e vislumbramos o futuro. Este vislumbre pode ocorrer num sonho ou em vigília, mas ocorre a níveis tão profundos de consciência que não estamos cientes disso enquanto acontece.

Poderia ser comparado a ver um ou dois fotogramas de um filme antes de ver o filme inteiro e depois registar alguma familiaridade à medida que os fotogramas pré-visualizados são exibidos juntamente com todos os outros fotogramas. Esta ocorrência comum diz-nos que podemos ver o futuro, e controlar este evento aparentemente aleatório poderia abrir portas de consciência que nos ajudariam a planear o futuro de forma mais eficaz.

23. Como é que os transplantes de órgãos afetam o eu total? Não há qualquer efeito no eu total, tal como o eu não é afetado pela morte de células no corpo que ocorre aos milhões todos os dias, exceto pelos stressores que podem ser criados por operações tão graves.

24. Quais são as dez explicações mais absurdas para a reencarnação que já ouviu? Pessoas que afirmam ter experienciado vidas passadas:

1. Estão realmente a inventar tudo para obter atenção e/ou publicidade.

2. São atores e atrizes frustrados.
3. Estão apenas a recordar filmes e livros da infância.
4. Estão a entregar-se à fantasia e nada mais.
5. Têm a mente fraca ou sofrem de alguma doença mental.
6. Estão realmente a recordar memórias familiares passadas pela molécula de ADN que herdamos.
7. Estão em contacto telepático com o hipnotizador que está a fornecer a informação através de pensamentos.
8. Estão a usar a psicometria, tocando em algo de uma pessoa morta e sabendo sobre essa pessoa.
9. Estão a tentar tornar as suas vidas mais excitantes e glamorosas experienciando "vidas passadas" de fama.
10. Estão a tentar invalidar a religião ocidental numa conspiração.

25. O que se entende por "Registos Akáshicos"? Ouvi médiuns usarem a frase. Os Registos Akáshicos poderiam ser chamados de Biblioteca do Conhecimento Universal. Acredita-se commumente que toda a informação sobre qualquer assunto é acessível através de estados de transe meditativo e que até as memórias de vidas passadas fazem parte deste corpo de informação. Alguns contestam o facto de as memórias de vidas passadas serem verdadeiramente memórias próprias, defendendo que são, em vez disso, uma pequena porção dos Registos Akáshicos. Eu sinto que os Registos Akáshicos equivalem ao *Eu Superior*, que não se identifica mas aplica respostas às questões em causa.

26. Quais são as objeções mais frequentes à teoria da reencarnação que ouve e como lhes responde?

1. A REENCARNAÇÃO É UMA IDEIA ORIENTAL QUE NÃO TEM LUGAR NO MUNDO OCIDENTAL. Grandes mentes ao longo dos tempos abraçaram o conceito porque foi a sua própria convicção pessoal, e não porque leram sobre o assunto algures. De Platão a Pitágoras, de Bronson Alcott e Alexandre, o Grande, a William Butler Yeats e William Wordsworth, homens e mulheres de renome viveram e escreveram sobre a sua convicção.

2. NINGUÉM JAMAIS VOLTOU PARA NOS DIZER COMO ERA. Todos os dias, pessoas estão clinicamente mortas em mesas de operação, em acidentes de carro, sob superfícies de lagos gelados e, no entanto, quando reanimadas, relatam experiências no outro mundo. Estes relatos verificam os comentários feitos por pessoas em hipnose que narram vidas passadas e o estado de passagem após a morte física. As obras dos Drs. Raymond Moody e Elizabeth Kubler-Ross acrescentaram muita perspetiva valiosa ao tema da consciência pós-morte.

3. MUITOS CIENTISTAS E PSICÓLOGOS NÃO ACEITAM O CONCEITO. Aceitar uma teoria que é "indemonstrável" e que não pode ser dissecada sob condições laboratoriais rigorosas não é fácil para muitas pessoas na ciência. Além disso, é natural rejeitar um ponto de vista diferente, cuja verdade poderia negar linhas de pensamento mantidas há muito tempo.

4. NÃO FOI ISSO QUE ME ENSINARAM! Muitas verdades não nos são ensinadas porque os nossos professores não têm consciência delas. O verdadeiro professor é o interno, que

encoraja as experiências pessoais e desencoraja a adesão cega às palavras dos outros.

5. NÃO SINTO QUAISQUER VIDAS PASSADAS A INFLUENCIAR-ME. Então porque é que tem medo de alturas? Porque é que bebe tanto? Porque é que está sempre zangado com toda a gente? Porque é que é incapaz de se relacionar com a sua filha mais nova? Porque é que é um génio da mecânica? Porque é que consegue tocar piano sem ter tido uma única lição? Pense duas vezes sobre cada aspeto fortemente positivo e negativo da sua personalidade e perceba que todos eles vêm de algum lugar. A genética e o ambiente podem explicar apenas uma fração deles.

6. A REENCARNAÇÃO E A RECORDAÇÃO DE VIDAS PASSADAS SÃO UMA NOÇÃO ROMÂNTICA. Se a responsabilidade pessoal e o abandono de papéis de vítima são uma noção romântica, então é melhor olharmos novamente para todas as coisas da vida que evitamos e rejeitamos, e talvez possamos rotulá-las também como noções românticas. O conceito principal da reencarnação é a responsabilidade cármica. Certamente isto é realismo, não romantismo, porque exige consciência total e compreensão da Lei Universal. Ninguém caminha em direção ao pôr do sol para viver feliz para sempre, a menos que isso seja desenhado pela ação em dias, semanas, meses, anos e vidas precedentes.

27. Qual é a experiência mais estranha que já teve ao conduzir regressões? Houve muitas estranhas e interessantes, mas uma que se destaca ocorreu quando a mulher de um cliente quis observar a regressão do marido. Como nunca permiti a observação direta, sugeri que ela ouvisse na sala ao lado com a porta entreaberta. A meio da experiência, ouvi da outra sala detalhes de uma cidade diferente num inglês com um sotaque

estranho. Outra pergunta produziu o mesmo: as respostas vinham de dois lugares — do cliente à minha frente e da sua mulher na outra sala. Felizmente, nenhum perturbou o outro nesta regressão que evoluiu de forma inesperada. Eu tinha um gravador sensível a funcionar que registou ambos os conjuntos de respostas, que mais tarde separei em duas regressões distintas.

28. Os clientes falam em línguas estrangeiras durante as regressões? Encontrei vários casos de tentativas de falar em línguas estrangeiras. No entanto, as minhas instruções no início da regressão para compreender e falar apenas em inglês, a menos que indicado de outra forma, mantêm a comunicação em inglês. Várias vezes, os clientes proferiram expressões da língua da sua vida passada a pedido. Estes exemplos variaram entre o muito distorcido e o impecável. Naturalmente, os únicos casos que vale a pena mencionar são aqueles em que a pessoa nesta vida não teve qualquer educação na língua estrangeira.

29. Uma segunda regressão produz alguma repetição de informações anteriores? Mesmo sessões com dez anos de intervalo produzem factos idênticos, mas expandem sempre a informação dada na sessão anterior. Uma cliente teve uma sessão por ano durante seis anos e, em cinco dessas sessões, a mesma vida passada veio à superfície, mencionando sempre factos anteriores e acrescentando novo material. O total representa uma espécie de autobiografia.

30. Se vivemos tantas vidas, porque é que não estamos muito mais avançados? Equivocadamente, igualamos a reencarnação ao progresso. A reencarnação apenas fornece a oportunidade de progresso, não uma garantia. Seguindo esse raciocínio falso ao comparar vidas a dias, alguém com quarenta

anos seria pelo menos duas vezes mais sábio do que alguém com vinte, e os idosos seriam sábios.

31. O que fará a maior diferença na direção que a humanidade está a seguir? O maior avanço do homem ocorrerá quando ele descobrir a diferença entre instinto e intuição, quando parar de falar e começar a ouvir, quando começar a responder criativamente e parar de reagir instintivamente.

32. Qual diria ser o maior passo que cada um de nós poderia dar para transformar o passado e preparar o palco para um futuro positivo? Amar mais, temer menos.

19.
Viver no Agora

Não confies no futuro, por mais agradável que seja! Deixa o Passado morto enterrar os seus mortos! Age — age no presente vivo! Coração no peito, e Deus no alto! Henry Wadsworth Longfellow, *A Psalm of Life*

Talvez a razão mais importante para explorar vidas passadas num ambiente terapêutico seja o facto de o processo nos libertar para nos focarmos no Momento Presente. A preocupação a um nível subconsciente com os traumas do passado é seriamente prejudicial para a nossa vitalidade e crescimento no presente; no entanto, tantas vezes não temos consciência da nossa vulnerabilidade a eventos passados e da debilitação dolorosa que suportamos.

Numa era em que as nossas energias e atenção totais são essenciais, não podemos dar-nos ao luxo de estar distraídos pelo

passado ou de operar em "piloto automático", nem por um instante, pois tornamo-nos então suscetíveis a todas as energias negativas. A ignorância das forças que moldam as nossas vidas deve ser substituída pelo autoconhecimento se quisermos ser seres plenamente responsáveis.

Olhando para o passado, percebemos que não é a experiência traumática *per se* que é incapacitante — é a contínua reação emocional à experiência que deixa a sua marca na mente e se torna a prisão do progresso. Evitar que soframos dores desnecessárias — tanto no futuro como no passado — requer que comecemos hoje a reconhecer velhas reações programadas antes que estas se fixem no subconsciente e sejam transmitidas através da memória da Alma.

Numa situação problemática, devemos tornar-nos sensíveis ao impacto das emoções e depois tomar uma ação positiva e assertiva que reduza o impacto emocional. Para fazer isto, devemos estabelecer uma consciência objetiva — uma perspetiva não emocional que nos ligue a dimensões superiores do eu. Automaticamente, a autoridade do nosso sistema emocional primitivo é repudiada como intérprete da realidade. Permitir que o *Eu Superior* forneça perspetiva significa que todas as ameaças, medos, culpas e mágoas derretem como estalactites de gelo ao sol. Sentimo-nos calmos, em controlo e ilesos pela situação problemática.

Uma pergunta simples pode desencadear esta consciência objetiva: "De que lugar e tempo estou a experienciar as circunstâncias ao meu redor?". A resposta que compreendemos através de perceção intuitiva, formas de pensamento ou palavras reais ouvidas na mente é, frequentemente, "o passado". Se estamos a reviver situações de um tempo e lugar passados, podemos escolher conscientemente avançar para o Momento Agora. Colocarmo-nos na sincronização temporal e localização espacial adequadas requer por vezes a ajuda de um profissional

qualificado, mas há muito que pode ser realizado ao trabalhar consigo próprio através do reconhecimento dos mecanismos de gatilho da vida quotidiana. Avaliar a vida desta forma leva-nos à vigilância em relação às pessoas, lugares e eventos que nos transportam de volta a mágoas passadas.

Ganhar consciência objetiva em todas as situações é a técnica mais facilmente adquirida por qualquer pessoa que deseje realmente mudar a qualidade de vida num sentido pessoal e geral. Existem também outras técnicas. A maioria destas requer o processo ativo de transformar pensamentos e emoções negativas em positivas. Todos, a dada altura, já ouviram a expressão "Olha para o lado positivo". Esta é, claro, a essência da ideia, mas uma simplificação excessiva do conceito. Para trazer luz às trevas, para dissipar o aperto gelado do medo, para alterar o curso do ressentimento e da frustração, precisamos de compreender e praticar o ato de amar.

O amor é o nosso caminho mais direto para a liberdade emocional e espiritual. Ao amar mais, cancelamos o passado e comunicamos diretamente com o presente. Este tipo de amor deve ser incondicional, o que significa que deve ser paciente, libertador e livre de todas as expetativas. Não há nada de emocional no amor incondicional. Tantas vezes focamos todo o nosso amor em poucos eleitos, e depois tornamo-nos ciumentos e possessivos quando a nossa sobrevivência parece depender deles. Precisamos de amar mais livremente, além dos limites das preocupações pessoais sobre ganhos e perdas, confiando que as energias que enviamos retornarão para nós abundantemente.

À medida que experienciamos a abundância de amor que está disponível para nós a partir da Mente Divina, do Universo, somos capazes de libertar obsessões com o que os outros possam pensar de nós, bem como os nossos impulsos para encontrar consolo em posses materiais. Sempre soubemos, a algum nível, que as coisas

materiais nunca podem satisfazer suficientemente as nossas necessidades na vida quotidiana.

Sabemos que as nossas necessidades mais profundas são de amor e de significado, de verdade e de luz, e quando desviamos o nosso olhar do material e do emocional, encontramos a poesia, a música, as escrituras, a arte e a dança, os reais prazeres da Alma porque nos conduzem do mesquinho para o que tem propósito, do insignificante para o inspirador.

Viver no Agora com total responsabilidade pelo nosso sentido de amar não é fácil, mas é simples. De facto, podemos reduzir todas as diretrizes para uma vida bem-sucedida numa fórmula ABC fácil de lembrar:

A... Agir [Act], não reagir, em todas as situações. B... Estar no Agora [Be in the Now], acreditando no seu Eu. C... Confrontar [Confront] todas as situações através da comunicação direta.

Responder diretamente às situações, em vez de tomar o desvio do evitamento, da inação ou do ataque emocional, exige fé e flexibilidade, bem como persistência e paciência. As expetativas em relação aos outros devem ser substituídas por objetivos para o Eu. As críticas e julgamentos devem ser substituídos por uma indiferença paciente perante as ações dos outros.

AGIR VERSUS REAGIR

A necessidade de atenção, reconhecimento e aprovação preocupa tanto do nosso tempo que não é de admirar que estejamos exaustos antes mesmo de gastarmos energias físicas. Pensamos que devemos mostrar a nossa força atacando os outros ou a nós próprios. O pequeno eu-ego não gosta de se sentir pequeno. Nunca deseja ser lembrado do que realmente é: um falso percetor da realidade quotidiana. Por isso, tem a tendência "natural" de atacar qualquer ameaça vinda de qualquer direção.

Pode ser o vizinho que não diz olá; pode ser o carro que se recusa a pegar; pode ser o trânsito na hora de ponta. Pode ser

qualquer pessoa, lugar, circunstância ou coisa, até mesmo um pensamento na própria mente que possa desencadear uma mágoa antiga e causar um ataque.

As reações são destrutivas para o eu e para o objeto da reação. Nada é resolvido. Em vez disso, imprimimos a mágoa no nosso eu emocional e intensificamos sentimentos de insegurança, desamparo e impotência. Elevarmo-nos acima das circunstâncias da vida e amá-las como degraus para a compreensão permite-nos responder; agir, em vez de reagir. Uma ameaça não é uma ameaça se formos maiores do que ela. Perante todas as ameaças antigas, devemos crescer na imagem que temos de nós próprios e, aos olhos do Universo, crescemos de facto, negando os traumas de vidas passadas.

É importante percebermos que as pessoas são humanas. Tal como nós, dependem dos seus sentidos e dos seus egos como indicadores da realidade. Não devemos aceitar os seus sentimentos de insegurança e medo como nossos, nem intensificar os deles através da reação. Se formos verdadeiramente objetivos, percebemos que nos preparámos — involuntariamente, na maioria das vezes — mas colocámo-nos em situações onde a nossa resposta é testada.

SITUAR-SE NO AGORA, ACREDITAR NO EU

Não podemos esperar acreditar em nós próprios se estivermos a viver no passado ou preocupados com o futuro. Tais colocações das nossas energias roubam-nos o poder e deixam-nos indefesos no momento presente. E, certamente, acreditar no eu é uma tarefa muito difícil nestes tempos conturbados em que abundam sentimentos de desamparo e impotência. Tais sentimentos advêm, não de falta espiritual, mas de desilusões relacionadas com o mundo físico e da nossa dificuldade em parar o fluxo de velhos sentimentos.

A crença no eu cresce à medida que nos voltamos para dentro e contactamos aquele *Eu Superior* encorajador, amoroso e eterno que nunca falha em fornecer a orientação necessária para resolver os problemas e desafios de todas as realidades. Devemos lembrar-nos diariamente de que não somos o livro de cheques que não bate certo, nem a pessoa impaciente à nossa frente na fila do supermercado, nem o familiar que não compreende a nossa posição.

Cada um de nós é uma Alma única com mente, corpo, intuições e emoções, e por vezes temos dificuldade em coordenar todos estes componentes para produzir os resultados desejados.

Mas enquanto reconhecermos a nossa fonte espiritual, nunca poderemos estar alienados de nós próprios e da verdade por muito tempo. Se dissermos a nós próprios diariamente que somos potências espirituais de discernimento e paciência amorosa, e depois manifestarmos estas consciências nas nossas ações diárias, não poderemos evitar ser seres orientados, felizes e com propósito.

O passado não tem poder sobre nós — nem os mecanismos de gatilho do presente — quando acreditamos que somos mais do que os pensamentos temerosos do eu-ego.

CONFRONTAÇÃO ATRAVÉS DA COMUNICAÇÃO

Algumas pessoas associam confrontação com raiva e assalto agressivo. A confrontação, num sentido muito real, dissipa a raiva antes que esta precipite o assalto num sentido emocional ou físico. Confrontar todas as situações através de uma comunicação eficaz não é fácil quando os sentimentos de impotência são profundos, mas é possível se nos lembrarmos de que a comunicação ocorre em todos os níveis do eu em todos os momentos.

A comunicação verbal transporta apenas uma pequena parte da mensagem que desejamos transmitir. Falamos com os nossos

corpos, com os nossos olhos, com as nossas mentes, com os nossos corações, com as nossas energias, com as nossas Almas. Evitar situações ou pessoas, esperando que elas desapareçam e o problema se resolva sozinho, é um evitamento de viver no Agora, bem como um evitamento da resolução de problemas através da comunicação.

Mesmo que a confrontação seja desconfortável no momento, é necessária para evitar ondas de choque que se estendem para o passado e para o futuro. Devemos ser diretos nas nossas comunicações se quisermos amar-nos e compreender os outros mais completamente. Quando evitamos saber, interpretamos mal os eventos e carregamos energias não resolvidas para todas as fases da Vida.

Podemos apelar à nossa essência espiritual para nos apoiar em tempos de crise emocional, quando vacilamos e nos encolhemos nos cantos escuros da vida, mas não precisamos de esperar que a comunicação ineficaz nos force a esses cantos de stresse emocional e físico. A nossa Alma quer ajudar, quer ser comunicada, quer ser instrumental em todas as direções que tomamos diariamente.

Na história inteira da humanidade, nenhum assunto foi mais controverso ou inspirou mais filosofia, arte e exploração humana do que a questão da existência e natureza da Alma humana. É duvidoso que todos se convençam em breve de que a consciência sobrevive à morte física; mas cada um de nós deve descobrir, por si próprio, a verdade desta lei universal.

Mesmo quando os sistemas de crenças sobreviveram a si próprios e se invalidaram através de ambiguidades e premissas conflituantes, eles persistem porque são identificados com a segurança básica por muitos. A reencarnação é uma verdade antiga, talvez tão antiga quanto o homem, e no entanto é para sempre nova e excitante. Mesmo para aqueles que não conseguem ver-se conscientemente como representantes do grande plano do

universo, esta verdade mais básica — que os humanos são imortais — é reconhecida nalgum nível mais profundo.

À medida que crescemos para além da necessidade de sistemas de crenças dogmáticos baseados em certos e errados, deveres e não deveres, voltamo-nos para explorar as realidades interiores. Para sobreviver às duras exigências de cada era sucessiva, devemos voltar-nos para dentro e reconhecer a energia espiritual que estimula a criatividade e excita a vontade. Precisamos, cada vez mais, de um foco que nos ajude a compreender a nossa imortalidade experiencialmente e a expressá-la em termos de responsabilidade pessoal pela qualidade de vida em todos os níveis. Necessitamos de uma nova direção que possa extrair o génio primordial de cada Alma única e, por sua vez, despertar uma civilização adormecida.

À medida que nos voltamos para dentro de nós próprios em busca de respostas, de paz, de propósito, movemo-nos para fora de nós próprios em direção ao cosmos. O territorialismo diminui, e o apelo desesperado de cada pessoa por reconhecimento e aprovação é acalmado pela aceitação universal. Cada coração desiludido é curado por visões que se estendem para além da dor pessoal.

Nunca esqueças que a imaginação, e não o intelecto, guia a mente que questiona até à verdade. A intuição, e não o instinto, liberta-nos. O *Eu Superior* de uma pessoa disse estas palavras por todos nós:

Com cada pôr do sol, com cada arco-íris, com cada floco de neve único que cai sobre a superfície da vossa terra, há beleza sem comparação em todo o universo. Deixai que as vossas visões de esperança comecem com estas obras de arte que vos são tão acessíveis, e depois movei-vos para fora e para além de cada limitação que pensáveis estar no vosso caminho. Podeis amar muito mais do que alguma vez pensastes ser possível. Começai a apagar o passado hoje, amando cada vez mais com cada amanhã.

Se pudéssemos apenas ver o padrão dos nossos dias Discerniríamos quão tortuosos foram os caminhos Pelos quais chegámos a este, o tempo presente, Este lugar na vida E veríamos a subida que a nossa alma fez Através dos anos. Esqueceríamos a mágoa, As errâncias, os medos, as Terras ermas da nossa vida E saberíamos que não poderíamos vir por outro caminho Ou crescer para o nosso bem sem estes passos que os nossos pés trilharam Que a nossa fé achou difíceis de enfrentar. A estrada da vida continua a serpentear, e nós, como viajantes, Vamos de curva em curva até chegarmos a conhecer a verdade De que a vida é sem fim, e que nós, para sempre, Somos habitantes de toda a eternidade.

Martha Smock, *No Other Way Unity School of Christianity*